¡HOLA!
COLOMBIA

N.º 184 • 23 DE FEBRERO DE 2023
COLOMBIA $ 17.900
• ISSN 2256-330X

NÚMERO *Especial*

EXCLUSIVA

Marc Anthony y Nadia Ferreira

EL ÁLBUM COMPLETO Y LOS DETALLES INÉDITOS DE SU ROMÁNTICA BODA ANTES DE SER PADRES

FOTOS Y ENTREVISTA EXCLUSIVAS

Egan Bernal

NOS RECIBE EN SU CASA ACOMPAÑADO POR SU MEJOR EQUIPO: SU MAMÁ, SU NOVIA Y SU HERMANO

• CAROLINA GÓMEZ, PROTAGONISTA DE MODA Y DE NUEVAS NOTICIAS DE SU VIDA • SEBASTIÁN YATRA Y AITANA LE PONEN RITMO A SU SONADO NOVIAZGO • KATE: LA ESTRELLA MÁS BRILLANTE ENTRE LOS ASTROS DEL CINE

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

Volkswagen T-Cross

Le pides financiación,
te da un plan
¡para que estrenes ya!

CONOCE MÁS

LATIN NCAP
TEST 2019
www.latinncap.com

PREMIO DE SEGURIDAD

PORSCHE
COLOMBIA

Porsche Colombia S.A.S. es importador y representante oficial para la distribución

T-Cross
Tenemos financiación con todo el respaldo del Grupo Volkswagen*
* Aplican términos y condiciones.
✓ ABS SISTEMA ANTIBLOQUEO DE FRENOS
✓ CONTROL ELECTRÓNICO DE ESTABILIDAD
× FRENADO AUTÓNOMO DE EMERGENCIA
✓ ISOFIX SISTEMA DE SUJECIÓN INFANTIL
✓ AIRBAGS (6)

y comercialización de vehículos, repuestos y accesorios de la marca Volkswagen en Colombia.

Nosotras
EN PRO
DE TU
ZONA V

NUEVA LÍNEA

PRO-DEFENSE V CON PREBIÓTICOS*

NUEVO
Nosotras
diarios
PRO-DEFENSE V
JABÓN ÍNTIMO
ENRIQUECIDO CON PREBIÓTICOS
Nosotras
diarios
Pro-Defense V
enriquecido con PREBIÓTICOS
80 NORMAL
PROTECTORES
NUEVO
TELA LIBRE DE PLÁSTICO
Nosotras
diarios
PRO-DEFENSE V
16

JABÓN ÍNTIMO, PROTECTORES DIARIOS Y PAÑITOS HÚMEDOS ÍNTIMOS

Conserva las defensas naturales en la piel de tu Zona V para un pH saludable y en equilibrio.

DERMATOLÓGICAMENTE COMPROBADO

GINECOLÓGICAMENTE TESTEADO

*Inulina

WWW.NOSOTRASONLINE.COM

Sumario

NÚMERO 184
23 DE FEBRERO DE 2023

8 • Entramos en la casa del barón Edouard Vermeulen, el diseñador favorito de las reinas europeas, en la costa de Bélgica

16 • Nacidos para reinar

20 • Grandes Momentos Internacionales

26 • Grandes Momentos Colombia

32 • Sebastián Yatra y Aitana, la pareja del momento

34 • Egan Bernal y su mamá, Flor Marina Gómez, un equipo ganador

42 • Natalia Reyes, brilla con luz propia en la gran fiesta del cine español

44 • Portada. Marc Anthony y Nadia Ferreira. Así fue su espectacular boda soñada, rodeados de estrellas de la música, el cine y el deporte

52 • La más feliz de las noticias para Marc y Nadia

54 • Sara Corrales, en su entrevista más íntima y personal

58 • Carolina Sarassa nos recibe junto a su familia en su nueva casa en Miami

62 • Sociales

66 • Moda. Carolina Gómez, estilo en estado puro

70 • Belleza. Rejuvenece rostro y cuerpo

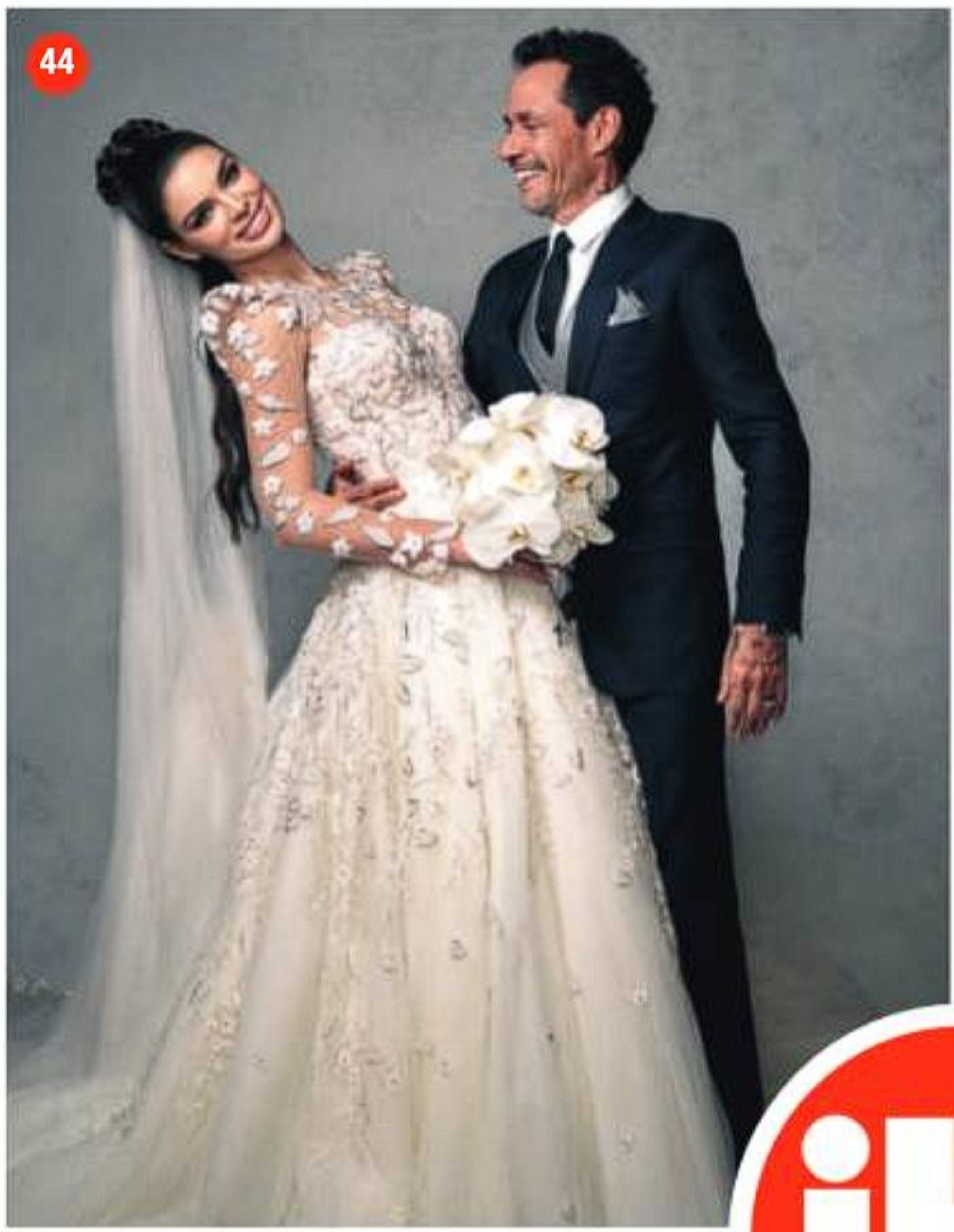
72 • Salud. Hábitos para llevar una vida saludable

74 • Bienestar. Neurofitness para liberar tu mente de pensamientos y emociones negativas

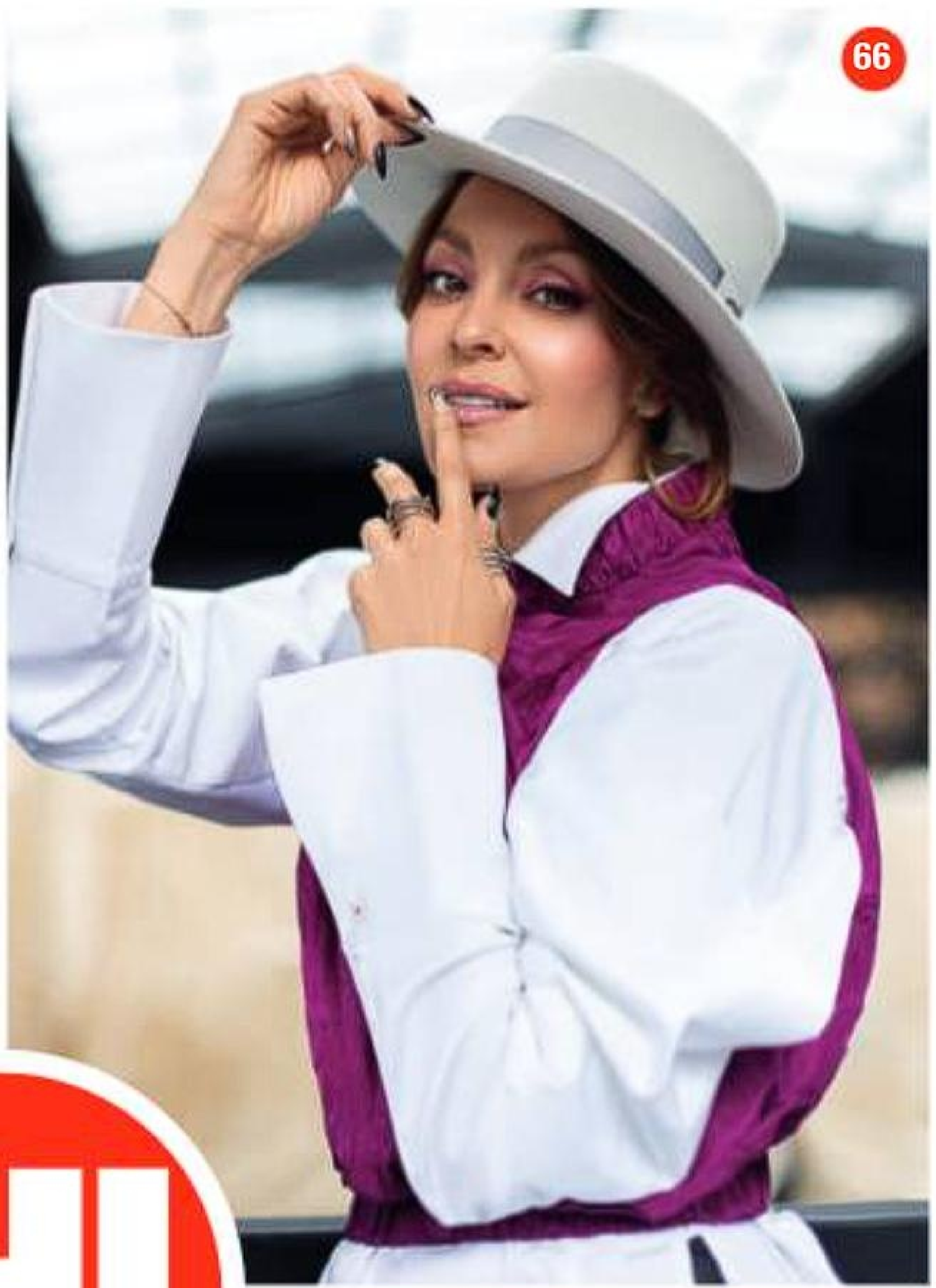
76 • ¡Hola Ama! y Agenda

78 • Cocina. Un menú delicioso y nutritivo

82 • Media hora con Carolina Soto

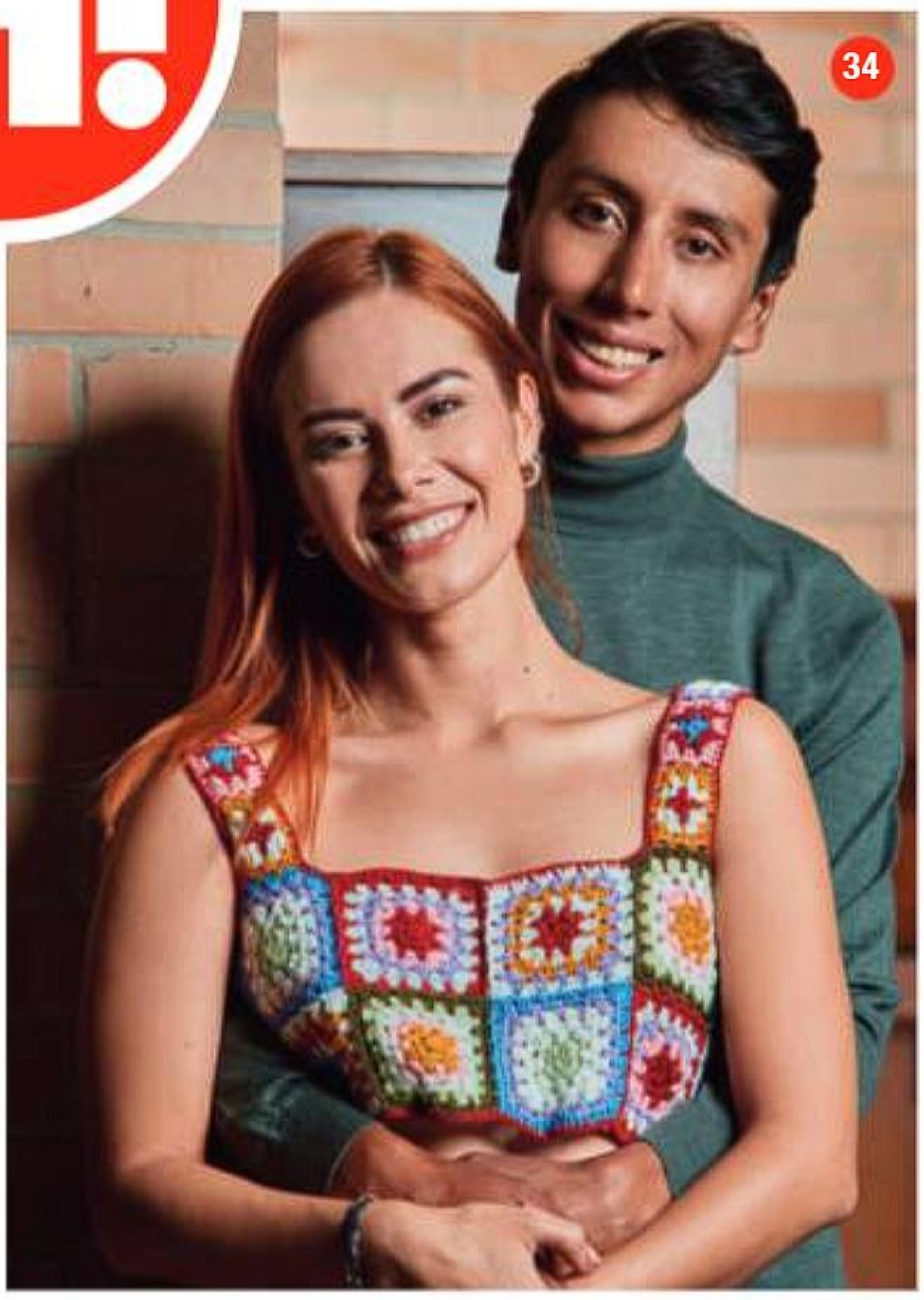


Fotos: ALAN SILFEN



Fotos: DIEGO FARELO. Joyas: @VIVI.TROYA

Foto: @ENRIQUESELMA



Fotos: POCHO @pochop8

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES: HolaColombia @Hola_col @Hola_col

Fundador
Antonio Sánchez Gómez
Presidente de honor
Eduardo Sánchez Junco
Presidenta
Mercedes Junco Calderón
Consejero delegado
Eduardo Sánchez Pérez
Coordinadora ediciones iberoamericanas
Carmen Sánchez Pérez
Director general de desarrollo
Javier Junco Aguado

Director General de EL TIEMPO Casa Editorial: Andrés Mompotes Lemos
Gerente General de EL TIEMPO Casa Editorial: David Matoses
Gerente EL TIEMPO Jorge Stellabatti R. **Gerente de Mercadeo:** Diana Gómez

Jefe de producto: Andrea Carmona /acarmona@eltiempo.com
Jefe de Archivo de Redacción: Danilo Pizarro
Centro de Documentación: Archivo EL TIEMPO Casa Editorial

Colaboración: Ángela Landínez Olaya, Paula Sanmiguel, Sandra Gómez R. y Martha Sotomayor

Producción: Mario Benavides / marben@eltiempo.com
Preprensa digital: Zetta Comunicadores
Impresa en Colombia por Quad Graphics S.A.S.

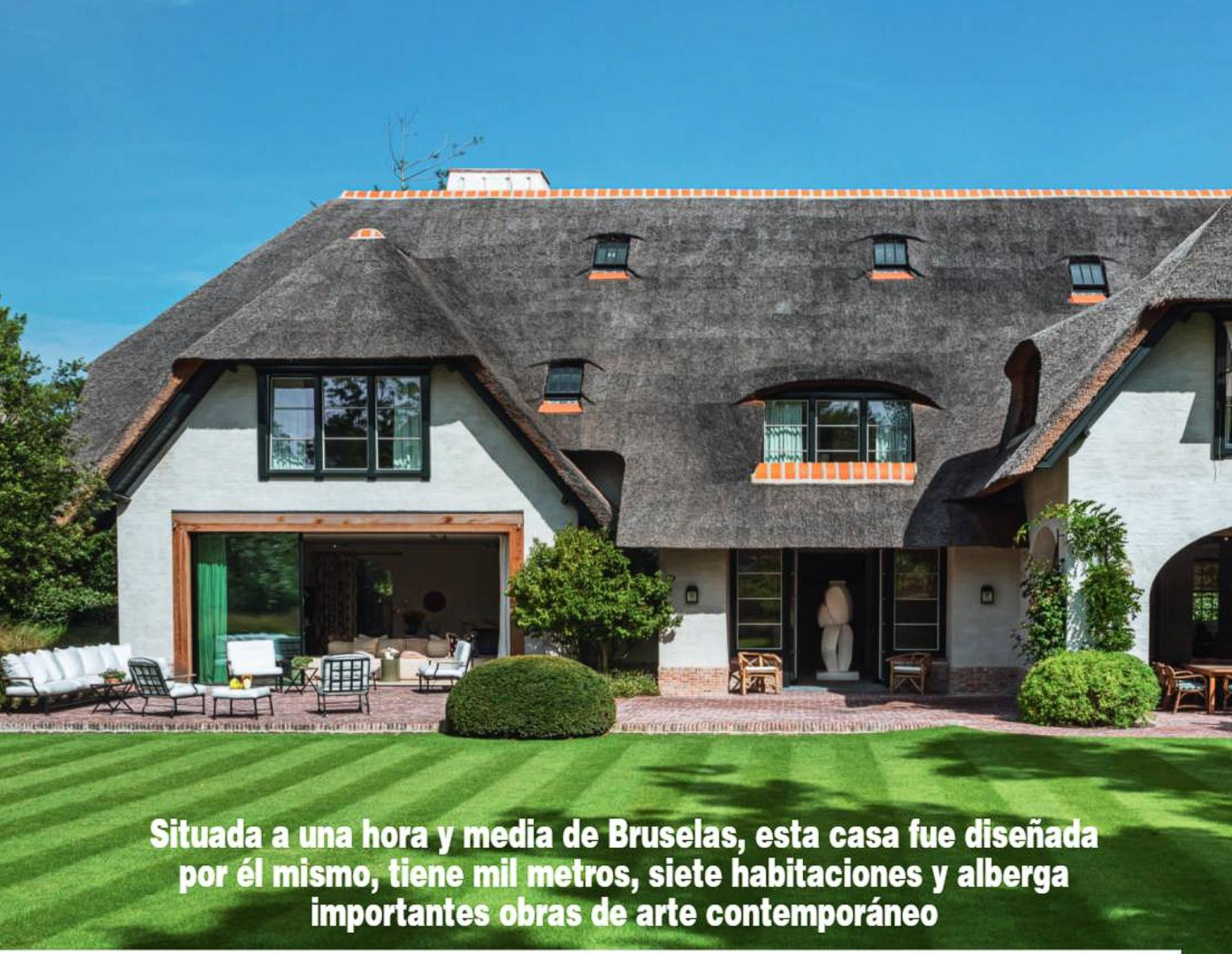
Suscripciones
Línea Nacional 01 8000 110990
Bogotá: (1) 426 6000 / Medellín: (4) 605 2605

ISSN 2256-330X

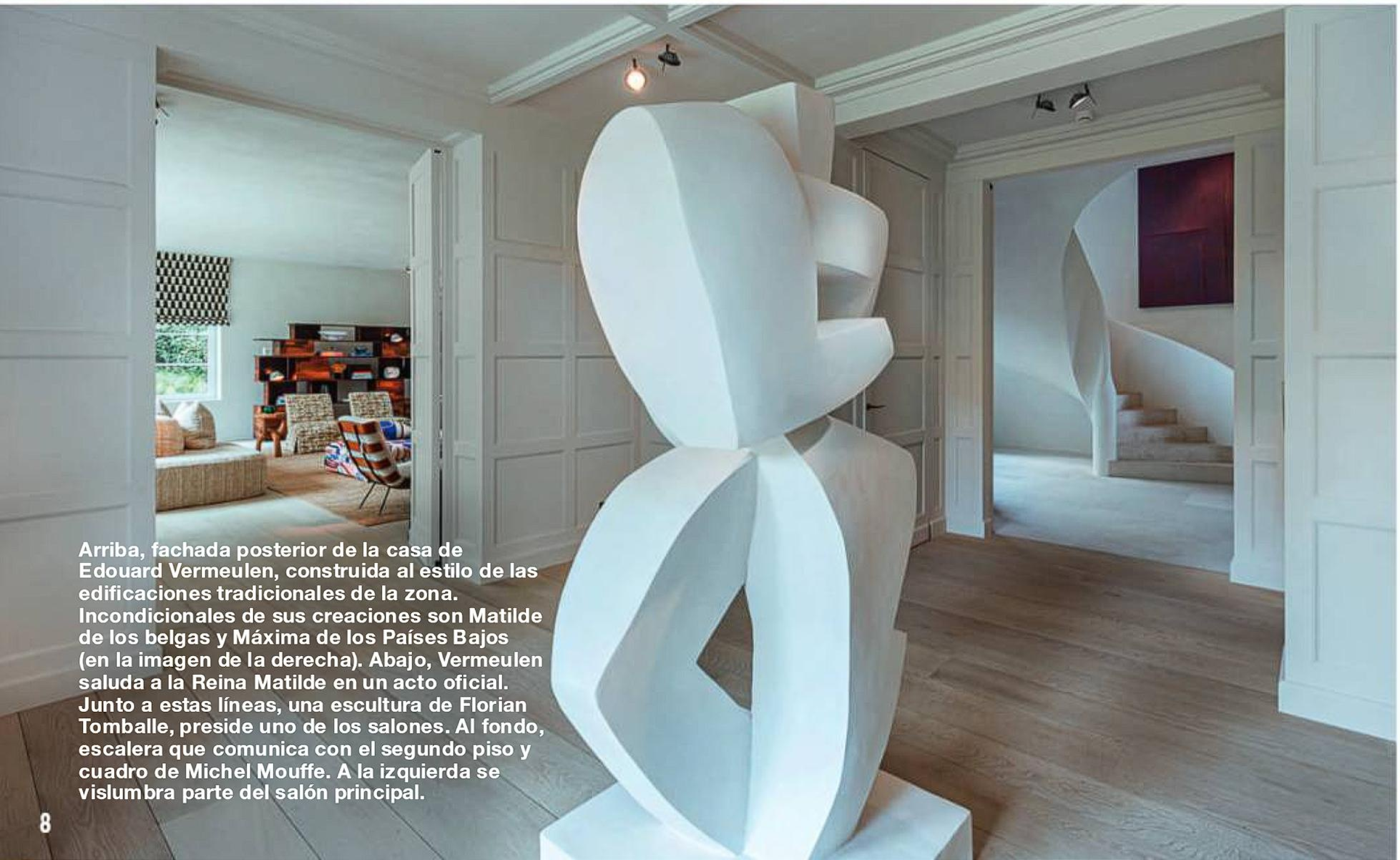
Gerente de Publicidad Revistas
Ana María Rueda Sáenz / anarue@eltiempo.com
Ejecutiva de revistas: María Andrea Harker
marhar@eltiempo.com

Gerente Regional de Publicidad Medellín:
Juliana Saldarriaga Arroyave / julsal@eltiempo.com
Jefe de Publicidad Cali y Eje cafetero:
Adriana Muñoz / adrmun@eltiempo.com
Jefe de Publicidad Barranquilla:
Silvana Nieto / silnie@eltiempo.com
Impreso en Printer Colombiana S. A.

MARIO HERNÁNDEZ
mariohernandez.com.co



Situada a una hora y media de Bruselas, esta casa fue diseñada por él mismo, tiene mil metros, siete habitaciones y alberga importantes obras de arte contemporáneo



Arriba, fachada posterior de la casa de Edouard Vermeulen, construida al estilo de las edificaciones tradicionales de la zona. Incondicionales de sus creaciones son Matilde de los belgas y Máxima de los Países Bajos (en la imagen de la derecha). Abajo, Vermeulen saluda a la Reina Matilde en un acto oficial. Junto a estas líneas, una escultura de Florian Tomballe, preside uno de los salones. Al fondo, escalera que comunica con el segundo piso y cuadro de Michel Mouffe. A la izquierda se vislumbra parte del salón principal.

Su relación con la Familia Real belga se remonta a cuarenta años atrás: Paola, entonces princesa, fue la primera que lució sus diseños

ENTRAMOS EN CASA DEL BARÓN EDOUARD VERMEULEN

EL DISEÑADOR FAVORITO DE LAS REINAS EUROPEAS, EN LA COSTA DE BÉLGICA

THE ART BOOK
FASHION
The MoMA Co

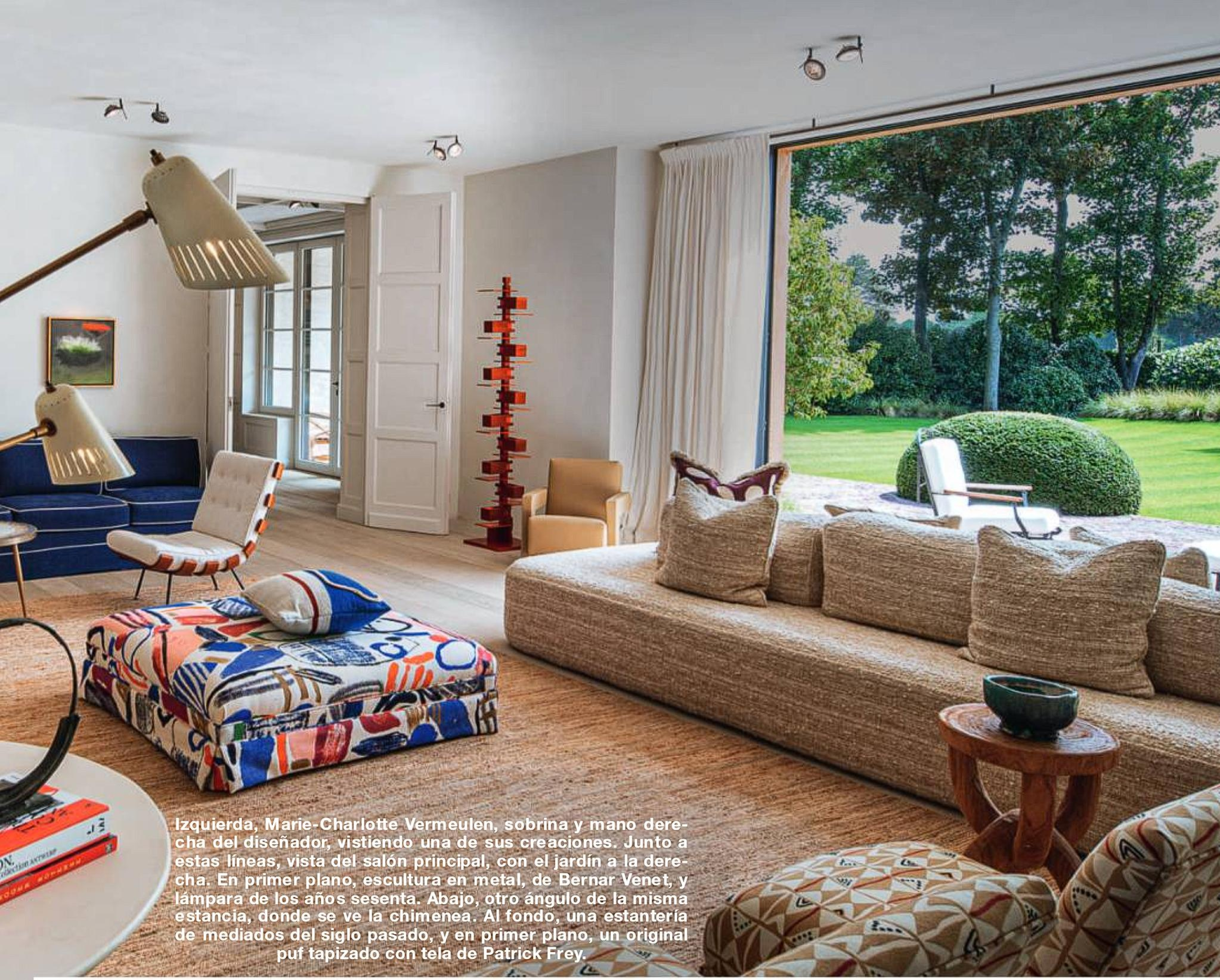
KNOKKE es una pequeña ciudad costera en la región flamenca de Bélgica. Famosa por sus playas kilométricas y sus paisajes, ha sido, desde el siglo XIX, el lugar de descanso preferido de las grandes familias belgas.

Contrariamente a lo que se observa en otros lugares, en los que se practica exclusivamente "el estilo playero", aquí todos visten elegantemente. Deportivos, sí, pero elegantes. Con zapatos, no *sneakers*. Incluso, las señoras, con un poco de tacón. Ropa de buena calidad, sin logos, por supuesto. Es una elegancia distinguida, la de aquellos que, desde hace generaciones, han tenido una vida acomodada. Mucha clase y ningún interés en llamar la atención.

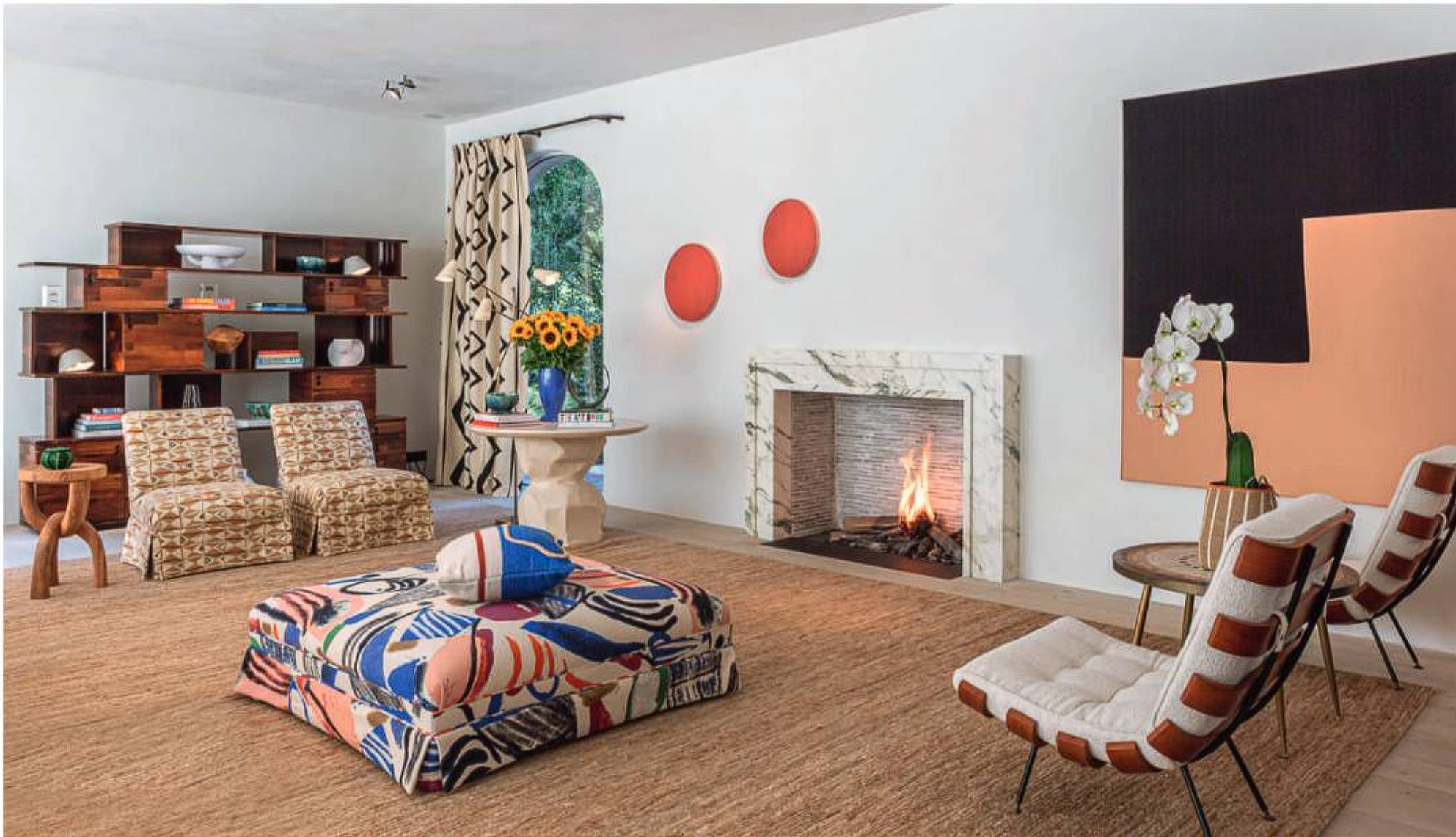
Edouard Vermeulen, barón Vermeulen, diseñador de moda de la realeza europea, de la Reina Paola y su nuera la Reina Matilde de los belgas; de Silvia, Reina de Suecia; de la gran duquesa María Teresa de Luxemburgo, y, naturalmente, de Máxima, Reina de los Países Bajos. Escogió tener una casa en esta localidad, a una hora y media de Bruselas, como ya lo habían hecho sus abuelos. "Vivo en un apartamento en Bruselas —una gran *suite* como la de Coco Chanel en el hotel Ritz, de París—. Me encanta y es muy práctica porque está cerca de mi *atelier*. Pero, hace unos cuatro años, empecé a echar en falta una casa con jardín, como en mi infancia, para alejarme del bullicio y el ruido de la ciudad. También necesitaba un nuevo proyecto. Y como nunca había construido una casa…". Edouard necesita tener siempre nuevos proyectos. Una de las razones por las que está "enamorado" de su profesión es porque cada seis meses debe crear una nueva colección. Ya había tenido, a sus treinta años, un pequeño castillo en el campo, que le divirtió para la vida social que entonces le parecía importante. "Esto es mucho más pequeño. Unos mil metros, cinco *suites* y dos habitaciones más. La idea era llenarla de amigos y que se encontraran aquí mejor que en sus propias casas. Es un lugar para ir a bañarse al mar temprano por la mañana, pasear en bicicleta y disfrutar de mis padres, que viven muy cerca".

Justamente, sus progenitores

(SIGUE)



Izquierda, Marie-Charlotte Vermeulen, sobrina y mano derecha del diseñador, vistiendo una de sus creaciones. Junto a estas líneas, vista del salón principal, con el jardín a la derecha. En primer plano, escultura en metal, de Bernar Venet, y lámpara de los años sesenta. Abajo, otro ángulo de la misma estancia, donde se ve la chimenea. Al fondo, una estantería de mediados del siglo pasado, y en primer plano, un original puf tapizado con tela de Patrick Frey.



Arriba, otro de los salones. El sofá de líneas depuradas es de Jean-Philippe Demeyer. Derecha, la mesa en el porche, dispuesta para un almuerzo informal. Bajo estas líneas, el barón Vermeulen, junto a su sobrina, modelo de excepción para estas páginas.

Matilde de Bélgica, a quien hizo su vestido de novia, y Máxima de Holanda son clientas habituales de su firma. También Silvia de Suecia y María Teresa de Luxemburgo

acaban de llegar de visita. Su madre, Eliane Vermeulen, una elegante señora, es, en cierto modo, la “culpable” de que Edouard sea el prestigioso *couturier* que es hoy. “¡Y mi abuelita! Las dos vestían de alta costura y de ‘hecho a medida’. En mi niñez, eso significaba ir a probarse muchas veces a la casa de costura. Yo tenía unos cinco años y, el miércoles que no había clases, las acompañaba”.

Aquellas primeras experiencias influyeron en él en el sentido de que le abrieron los ojos y la mente a los colores, las formas, los volúmenes… Pero cuando buscó qué estudiar se decidió por la decoración de interiores. “Me gustan las cosas bonitas, así que compraba objetos para luego venderlos. Necesitaba un local y pensé que si buscaba uno en una zona elegante, tendría mejores clientes. Lo encontré en un hermoso edificio, en el 158 de la Avenue Louise. La dueña, una señora de una cierta edad, llevaba las riendas de una antigua casa de costura que había sido muy célebre entre los años treinta y cincuenta: Paul Natan se llamaba”.

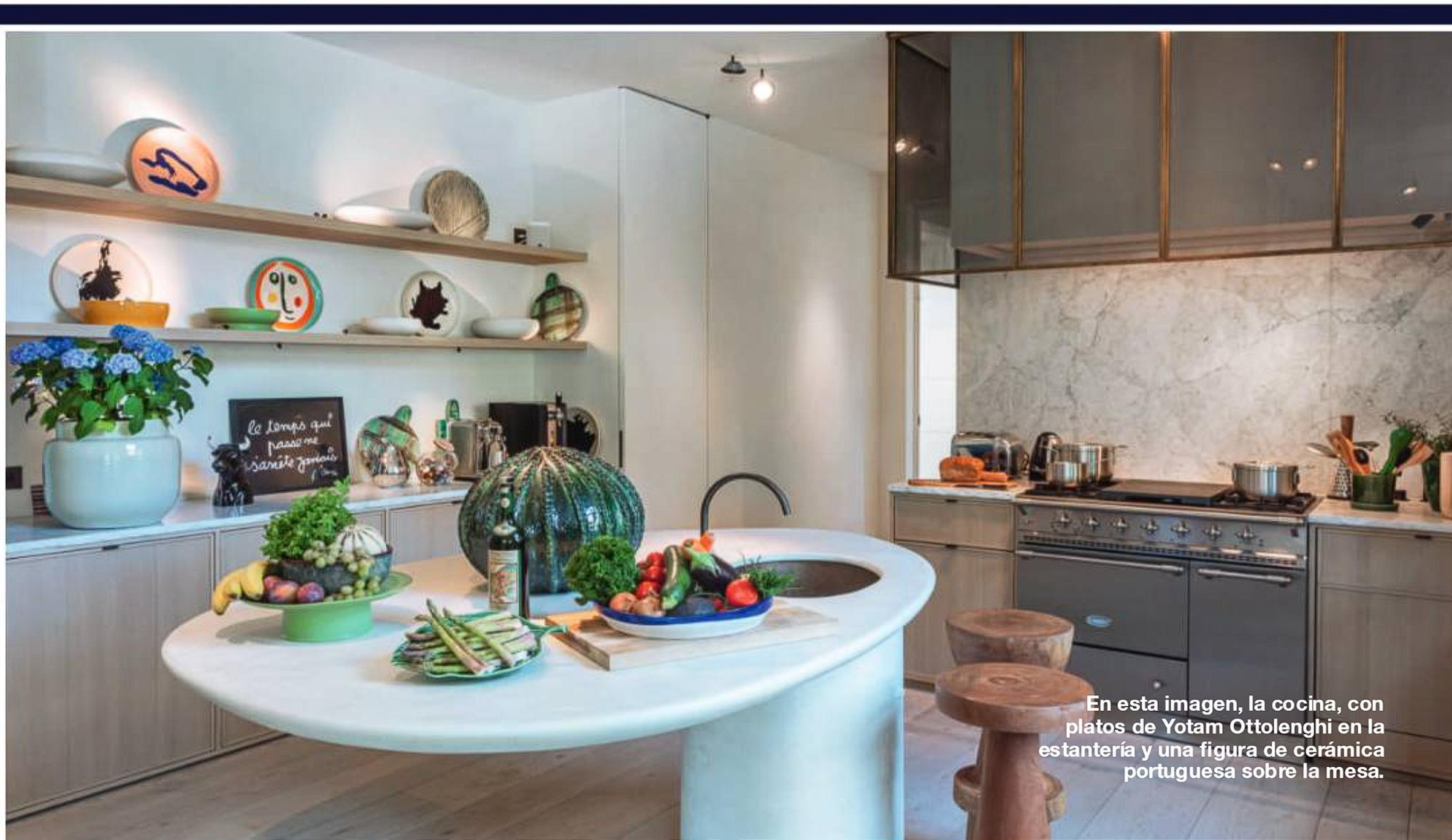
El nombre no significaba nada para Edouard. Sin embargo, las cosas empezaron a “complicársele” para bien. La señora decidió abandonar su actividad, pero las costureras seguían ahí. La decoración y la moda se parecen bastante y coincidió que su hermano, Pierre Vermeulen, decidió casarse. Su futura esposa, Michèle, le preguntó si podía hacerle el traje de novia. Con el atrevimiento de sus veintitrés años, Edouard contestó que sí.

“Llegó la boda y todos preguntaban: ‘¿Quién hizo el traje?’. Les gustaba y alguien señaló: ‘Ha sido el cuñado’. Al acabar la recepción, mi hermano afirmó: ‘Después del éxito de hoy, quizá, deberías pensar en ser *couturier*’.

Y así empezó todo. Contrató a una modista y luego a otra. Compró una tela de algodón rojo, le añadió una pasamanería azul y colocó el modelo en la vitrina, todavía rodeado de objetos decorativos. “También soy diseñador de moda”, era el mensaje. Como su nombre era difícil de pronunciar tomó el que ya estaba allí y llamó a su firma Natan.

(SIGUE)

> “El Rey Felipe de Bélgica heredó de su madre, la Reina Paola, su gusto y refinamiento. Para mí, el castillo de Belvédère que ella decoró, y donde siempre ha vivido, es una obra magnífica. El Rey y yo compartimos este sentimiento y hablamos de ello con frecuencia”



En esta imagen, la cocina, con platos de Yotam Ottolenghi en la estantería y una figura de cerámica portuguesa sobre la mesa.

“La casa está pensada para invitar a amigos y que se encuentren aquí mejor que en su propio hogar”

“Seis meses más tarde, me atreví a diseñar y fabricar 30 modelos para un desfile de caridad, L’oeuvre Nationale des Aveugles, para recaudar fondos para los invidentes. Resultó que la princesa Paola era la madrina y acudió. El escenario, los jardines de la casa del barón Coppée, estaban espectaculares y los modelos lucieron muy bien. La princesa se interesó y, dos días más tarde, visitó mi *atelier*”.

Ahí empezó la relación de Edouard y la Familia Real belga. El traje de la Reina Fabiola para el entierro de su esposo, el Rey Balduino, es de su creación. A continuación, la ya Reina Paola se convirtió en clienta.

“Más tarde, la Reina Silvia de Suecia, que tenía un hermano que vivía en Bélgica, decía: ‘Me voy a ver a mi hermano’, y luego se pasaba por el taller. En fin, un día me dije: ‘Pues parece que sí, que soy diseñador de moda’, y abandoné todo lo demás”.

Hay mucho trabajo y mucha dedicación para hacer bien las cosas y contar con la aprobación de la realeza. En el pasado, cuando empezó, era algo más fácil porque el protocolo era más estricto. Hoy, los medios, el público, las observa como si fueran *celebrities* y si no les gusta lo que llevan, lo dicen.

“Hoy es mucho menos rígido. Son princesas y reinas modernas. Están al día. Consultan internet. Hablan con sus amigas y sus hijas y saben lo que quieren.

La Reina Máxima es alguien muy cercano al corazón del modisto. Fueron presentados en una exposición de arte y ella le dijo espontáneamente: “Soy clienta de su *boutique*”. “Yo no lo sabía. Entonces el noviazgo era confidencial y, dos meses después, al confirmarse, me contactó: “Valentino va a hacer el traje de novia, pero para los demás actos de antes y después he pensado en usted”. De esto han pasado más de veintidós años.

Aunque se ha convertido en el modisto de las Familias Reales europeas, en realidad, a él le complace vestir a las mujeres en general. “La idea es ensalzar la feminidad de forma elegante en el contexto contemporáneo. Hoy se viste de forma más ‘casual’, pero para un evento importante se suele hacer un esfuerzo económico. El traje debe realzar lo mejor de la mujer porque si la clienta se siente favorecida con su atuendo, ya se ha conseguido, al menos, la mitad del éxito de la jornada”.

Arriba, el dormitorio del diseñador, donde las vigas rústicas de madera son protagonistas y contrastan con la claridad del decorado. A la izquierda, el cuarto de baño principal. Abajo, uno de los dormitorios para invitados. “Hace unos cuatro años, empecé a echar en falta una casa con jardín, como en mi infancia, para alejarme del bullicio y el ruido de la ciudad», comenta Edouard.

Texto: VICTORIA DE ALCAHÚD. Fotos: CÉSAR VILLORIA.
Vestuario y complementos: EDOUARD VERMEULEN para NATAN

WEST ELEVENTH

COMPRAR BIENES EN MIAMI, UN SUEÑO POSIBLE

Pablo Rodríguez, especialista en desarrollos inmobiliarios de lujo en esa ciudad, nos cuenta detalles de cómo hacerlo y cuáles son los beneficios

Con 24 años de experiencia en este campo, Pablo Rodríguez, un bogotano que migró a los Estados Unidos cuando tenía 18 años, se ha especializado en atraer compradores extranjeros que buscan desarrollos inmobiliarios de lujo y calidad en todo Miami. Actualmente, representa a Property Markets Group (PMG), una firma de inversión, desarrollo y gestión de activos que opera en toda Florida, Nueva York, Colorado, Carolina del Sur, Tennessee y Georgia.

¿Es seguro invertir en Miami?
Esta ciudad tiene varias legislaturas que protegen al dueño y a los compradores de bienes raíces. Existen compañías de título que verifican todas las transacciones a nivel legal, bancos que hacen préstamos a extranjeros, abogados y contadores que aseguran las inversiones con las leyes de la Florida.

¿Cuál ha sido el promedio de valorización de inmuebles en Miami en los últimos cinco o diez años?
Después de la pandemia, Miami experimentó un crecimiento excepcional de más del 30 por ciento en todos los inmuebles, especialmente en casas. Hoy en día, sigue un crecimiento normal de aproximadamente un 10 por ciento anual en apartamentos y casas.

¿Qué papel juega la crisis económica?
Miami recibe una influencia mundial que es única en las ciudades en desarrollo. Su cercanía con Latinoamérica la convierte en un refugio económico y social para las personas que piensan salir de sus países buscando nuevos horizontes. Ellas, por ejemplo, traen unos ingresos que manejan en bienes raíces y en industrias que aceleran el crecimiento de la ciudad.

¿Cuál es el mejor modelo para manejar la compra, persona natural o una sociedad?
La mejor forma de hacer una compra en los Estados Unidos desde el nivel extranjero es por medio de una corporación LLC, que significa Limited Liability Corporation, la cual sería la dueña del inmueble, y los dueños de la corporación serían las personas extranjeras. Esta compañía es establecida en la Florida, y por lo tanto se considera estadounidense, para llevar a cabo todas las legalidades a nivel nacional y por ende tener todas las facilidades como cualquier entidad. También se ofrecen soluciones de impuestos y patrimonios que les aconsejamos a las personas consulten directamente con abogados y contadores, puesto que cada persona tiene una necesidad diferente.

Pablo Rodríguez

¿POR QUÉ INVERTIR EN MIAMI?

Es una de las ciudades con mayor crecimiento en los últimos años a nivel mundial, gracias a su posición geográfica, cercanía con Latinoamérica y Norteamérica y su clima espectacular durante todo el año. Además, los impuestos de la Florida son aproximadamente una tercera parte de los que se pagan en Nueva York, Nueva Jersey y California, y la mayoría de las grandes corporaciones están mudándose en particular a Miami por esta razón.

¿Existe alguna empresa que administre esos arriendos y se haga cargo de la operación?
Nosotros tenemos una operación completa, la cual ayuda a todos nuestros clientes a realizar los trámites que hemos mencionado anteriormente, más la adquisición y el cuidado de las propiedades que compren con nosotros.

MAYOR INFORMACIÓN EN:

+1-786-412-0173
Pablo@propertymgresidential.com
398 NE 5th Street - Floor 13th
Miami, FL 33132

Pisan fuerte y cada día tienen más protagonismo institucional

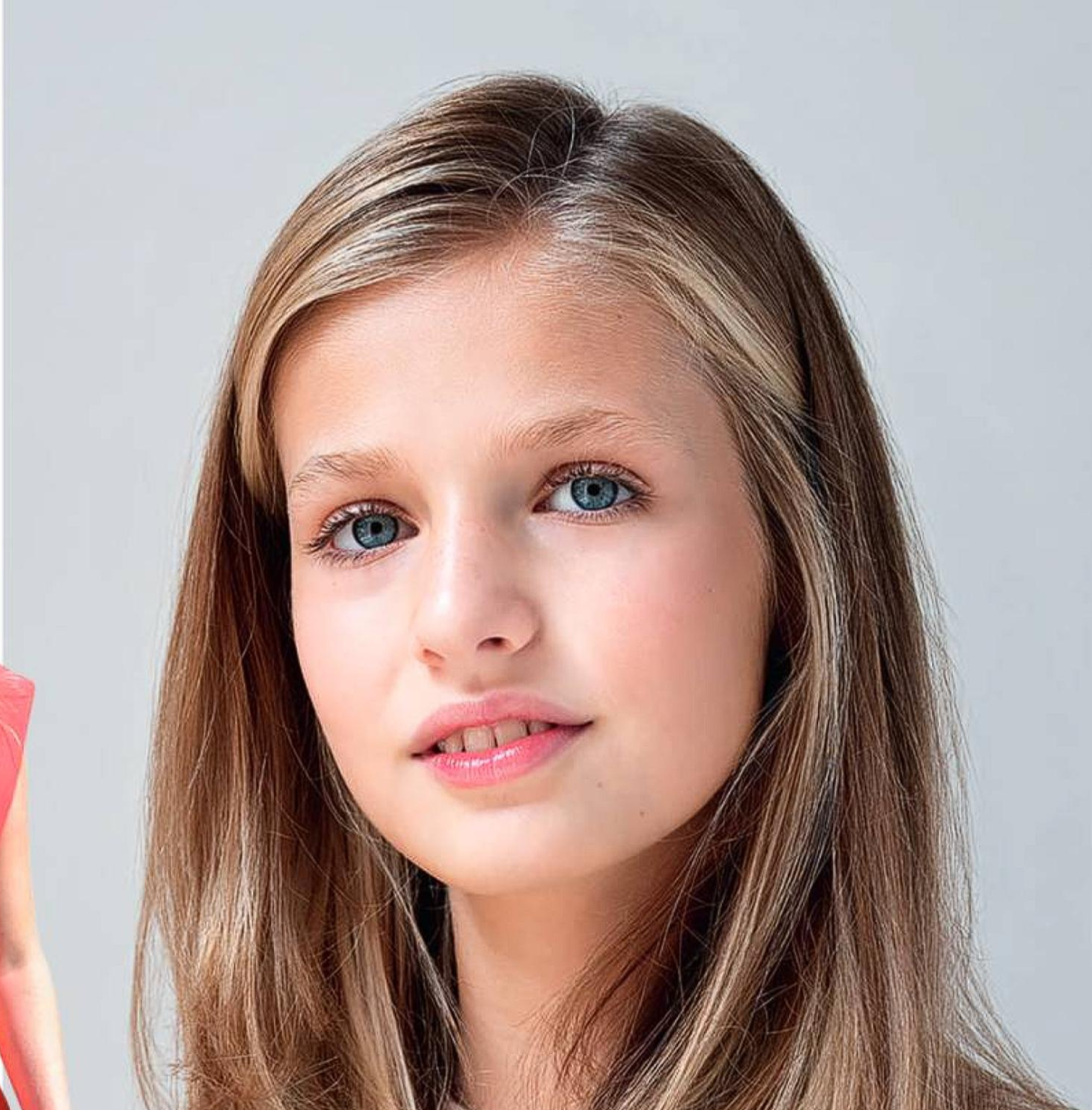
NACIDOS PARA REINAR

ESTOS PRÍNCIPES Y PRINCESAS SON EL ROSTRO DE UNA REALEZA MODERNA Y COMPROMETIDA

AMALIA DE HOLANDA

Con 19 años, la hija del Rey Guillermo Alejandro y la Reina Máxima, realizó su primer viaje oficial como heredera al trono. Fue una visita histórica a los territorios caribeños de la Corona holandesa. Una gira de dos semanas que incluyó tres países independientes, Aruba, San Martín y Curazao —el soberano holandés sigue siendo el jefe de estado—; y tres municipios especiales: Bonaire, San Eustaquio y Saba. A diferencia de su abuela Beatriz, en 1958, no afrontó sola este reto, contó con la compañía de sus padres para apoyarla en sus camino real.

La mayoría de los tronos del Viejo Continente serán ocupados por mujeres fuertes y preparadas



LEONOR DE ESPAÑA

La princesa de Asturias es la primera en la línea de sucesión al trono español como primogénita del rey Felipe VI y la reina Letizia. En marzo cumple 16 años y en mayo se graduará del Bachillerato Internacional. Por el momento, su futuro académico es una interrogante. Cabe la posibilidad de que oriente su formación universitaria hacia el Derecho, como su padre, o hacia las Ciencias Económicas. Lo que es seguro es que Leonor está comprometida con su responsabilidad como futura soberana y lo demuestra con su brillante expediente académico.

Son jóvenes y se están formando para desempeñar el papel que deben asumir, en un mundo cambiante y lleno de retos

CHRISTIAN DE DINAMARCA

Este año cumple la mayoría de edad. El hijo mayor de los príncipes Federico y Mary está llamado e a ser un Rey de nueva generación. Fue el primer miembro de la realeza en acudir a una guardería y a un colegio público. Por ahora está cursando el Bachillerato en el internado Herlufhom Gymnasium, un colegio que cuenta con 600 alumnos y que se vio envuelto en una polémica, luego de que un documental denunciara casos de *bullying*, precisamente un problema que Mary combate a través de su Fundación.

INGRID ALEXANDRA DE NORUEGA

La princesa de Noruega es segunda en la línea de sucesión al trono del país nórdico, después de su padre, el príncipe heredero Haakon Magnus. Cumplió 19 años y en los últimos meses, ha adquirido un mayor protagonismo en la vida pública y en los actos oficiales de la Familia real. Además de haber recibido formación militar durante los ultimos años, acaba de terminar la secundaria superior en Oslo y estaría por comenzar estudios universitarios. También comparte con sus padres el gusto por el deporte. Según la prensa noruega, Ingrid Alexandra tiene el corazón ocupado por Magnus Heien Haugstad, un estudiante de Administración en la Universidad de Lancaster, Reino Unido.

La princesa belga y duquesa de Brabante ya cumplió 21 años, por tanto es quien encabeza la nueva generación de monarcas

ELISABETH DE BÉLGICA

Es la mayor de los cuatro hijos de los Reyes belgas Felipe y Matilde. Tiene 21 años, por lo tanto, también es la mayor del club de los de los futuros reyes. Actualmente está cursando la carrera de Historia y Política, en Oxford. Hace unas semanas, La Casa Real belga anunciaba que la princesa heredera realizará un viaje a Egipto, acompañada de su madre, la Reina Matilde. Será el primer viaje oficial de la joven princesa al extranjero y tendrá lugar a mediados de marzo, este paso será una experiencia muy significativa que marca los primeros pasos en su formación para cumplir con su destino

JACQUES DE MÓNACO

Es el hijo del príncipe Alberto y la princessa Charlene de Mónaco. De acuerdo a la Ley Principesca de Mónaco, Jacques es el heredero absoluto al trono, pero hasta el momento, hace todo junto a su hermana melliza Gabriella. Ambos cumplieron ya 8 años y durante los actos públicos de la Familia Real, los hermanos suelen mostrarse tan unidos como cariñosos entre sí.

ESTELLE DE SUECIA

La hija mayor de la princesa Victoria de Suecia y el príncipe Daniel Westling solo tiene 11 años y su carisma ya ha conquistado a todo el pueblo sueco. A pesar de que por su corta edad, no tiene un papel institucional, va dejando atrás su infancia y a veces acompaña a su madre y a su abuelo en algunas citas oficiales, en las que su encanto y buen gusto por la moda son su sello.

GUILLERMO Y KATE

Los príncipes de Gales, auténticas estrellas de los BAFTA

LA capital inglesa vivió un despliegue de *glamour* al celebrar sus premios más importantes de la industria cinematrográfica. El Royal Festival Hall acogió la 76ª edición de los Premios BAFTA, los galardones otorgados por la Academia Británica de las Artes Cinematográficas y de la Televisión, considerados como los Oscar ingleses. Kate Middleton y su marido, el príncipe Guillermo, envueltos en un halo de complicidad, desfilaron por la alfombra roja como dos grandes estrellas, acaparando las miradas, pues no veíamos a la princesa de Gales asistir a la entrega de premios desde el 2020, cuando recicló aquel vestido floral bordado, su último conjunto en este evento. Esta vez la agenda sí le ha permitido asistir y posó junto al heredero luciendo un vestido al que, de nuevo, ha querido dar una segunda oportunidad. La entrega de premios siempre ha contado con presencia de la casa real británica y este año recupera así su tradición, con Kate como su invitada de honor. La duquesa de Cambridge deslumbró con un sofisticado modelo de gasa y manga asimétrica. Un diseño fluido firmado por Alexander McQueen, con detalle de pliegues y ajustado en la cintura, que contaba con una larga pieza de tela que caía adornando uno de los hombros. Lo combinó con unos zapatos de tacón dorados, a juego con unos maxipendientes de Zara del mismo tono.

FOTOS: GETTY IMAGES

En esta imagen, el gran duque Enrique de Luxemburgo posa en uno de los salones de Palacio con uniforme de gala, mientras que su esposa lo hace con un fabuloso vestido en malva con mangas-capa, tiara y condecoraciones. Arriba, un plano medio de los duques, esta vez con atuendo formal.

LOS DUQUES DE LUXEMBURGO

42 años de amor y mucho más por celebrar

ENRIQUE y María Teresa de Luxemburgo llevan más de cuatro décadas de feliz matrimonio. Se casaron un 14 de febrero de 1981, día de San Valentín, y para celebrar tan especial fecha, la Casa Gran Ducal publicó tres nuevos y espectaculares retratos oficiales. En esta página vemos dos de ellos, en uno los duques visten de gala y en otro, de civil. Por lo que se aprecia en las imágenes, los duques parecen seguir tan enamorados como el primer día y unidos contra viento y marea, así, el matrimonio posa en uno de los salones de Palacio.

La pareja Gran Ducal tiene por delante unos meses muy felices pues en abril se casará su hija, la princesa Alejandra de 32 años, y también recibirán a un nuevo nieto, el segundo hijo de los grandes duques herederos Guillermo y Stephanie, cuyo nacimiento también está previsto para abril.

Fotos: © CASA DEL GRAN DUQUE, LUXEMBURGO / SOPHIE MARGUE © GRAND DUKE'S HOUSEHOLD, LUXEMBOURG / SOPHIE MARGUE

La complicidad entre el Rey Juan Carlos y Vargas Llosa quedó plasmada para la posteridad en este importante acto para el escritor, el cual marca su ingreso a la Academia Francesa. Se trata de una distinción que por primera vez se otorga a un autor de lengua hispana.

EL REY JUAN CARLOS

Un invitado muy destacado en el gran día de Mario Vargas Llosa

FUE una ceremonia llena de pompa y boato. Mario Vargas Llosa ingresó el pasado jueves 9 de febrero en la Academia Francesa, donde ocupará el sillón número dieciocho de esta institución, creada por el cardenal Richelieu, en 1635, para velar por la lengua francesa. Se trata de un hecho histórico, puesto que el premio nobel es el primer escritor de lengua hispana que sin tener ninguna obra en francés, pasa a formar parte de este prestigioso ateneo. Para este gran día, el autor contó con un invitado de honor, el Rey Juan Carlos, que viajó desde Abu Dabi a París, acompañado por la infanta Cristina. Padre e hija ocuparon un lugar preferente durante la solemne ceremonia, junto a los familiares del literato. El padre de Felipe VI fue aplaudido y vitoreado a su llegada al Instituto Francés. Ya en el interior del edificio, los académicos se levantaron y aplaudieron a un Rey que se mostró visiblemente emocionado.

El monarca lucía feliz, en muy buena forma, según nos comentó su biógrafa, Laurence Debray. Finalizado el acto, se celebró un cóctel y el Rey, que estaba un poco cansado después de caminar, fue a sentarse en un rincón en torno al cual se formó una larga fila para saludarlo.

Fotos: AGENCIAS

ISDIN
ISDINCEUTICS

isdincolombia

ISDIN ISDINCEUTICS GLICOISDIN® 15 MODERATE
ISDIN ISDINCEUTICS HYALURONIC CONCENTRATE
ISDIN ISDINCEUTICS MELACLEAR
ISDIN ISDINCEUTICS FLAVO-C FORTE
ISDIN ISDINCEUTICS A.G.E. REVERSE DAY
ISDIN ISDINCEUTICS VITAL EYES
ISDIN ISDINCEUTICS REVERSE NIGHT

SCIENCE FOR BEAUTY

Innovadoras rutinas para **prevenir, reparar** y **corregir** el photoaging. La combinación perfecta entre dermatología y estética, entre ciencia y belleza.

ÚNETE A LA COMUNIDAD
LOVE ISDIN
COMMUNITY

RIHANNA

Una premamá maestra en el arte de sorprender

CADA año la Super Bowl se convierte en el evento deportivo más visto del mundo con millones de espectadores pendientes de la final de fútbol americano que, en esta edición, concluyó con el triunfo de los Kansas City Chiefs. Sin embargo, la que se convirtió en el centro de todos los focos fue Rihanna, quien reaparecía sobre los escenarios después de casi siete años de ausencia para encargarse de la actuación musical en el intermedio.

Enfundada en un traje rojo de Loewe, la artista de Barbados protagonizó, sin abrir decir palabra, el que tal vez sea el anuncio de un embarazo con más espectadores de la historia, más de 100 millones. Durante su actuación, la cual duró trece minutos, su pancita quedó al descubierto en varias ocasiones, mientras ella llevaba su mano sobre este. Desde luego la audiencia comentaba el hecho y por si quedaba alguna duda, su representante, Amanda Silverman, se lo confirmó al medio *The Hollywood Reporter*. Así se hizo oficial: Rihanna está esperando su segundo hijo junto al rapero ASAP Rocky, con quien comenzó su relación a finales de 2020.

La noticia llega nueve meses después de que la intérprete de *Umbrella* se convirtiera en madre por primera vez de un niño (nació el 13 de mayo de 2022), cuyo nombre aún no ha sido desvelado. Días antes de su actuación, Rihanna hizo alusión a su maternidad ante los reporteros, asegurando que había sido lo que le había dado fuerzas para aceptar el reto: "Cuando te conviertes en madre, hay algo natural que te hace sentir que puedes conquistar el mundo y hacer cualquier cosa".

Fotos: GETTY IMAGES

Sensitive
Skin Lab
ETERNALIST A.G.E.
[SERUM AI]
TOTAL REPAIR
SERUM
SERUM REPARADOR
TOTAL
Dermatologically Tested on
Sensitive Skin
sensilis

sensilis | Sensitive Skin Lab

1er Sérum antiedad, redensificante y regenerador celular

Para todo tipo de pieles incluso las pieles sensibles con tendencia a rojeces

Con Antiglycation Complex y Collagen Booster

+42 % regeneración celular (Luminosidad) en 72 horas*

+17% de colágeno (Hidratación) en 48 horas*

+21% de elastina (Firmeza) en 48 horas*

* Test in vitro

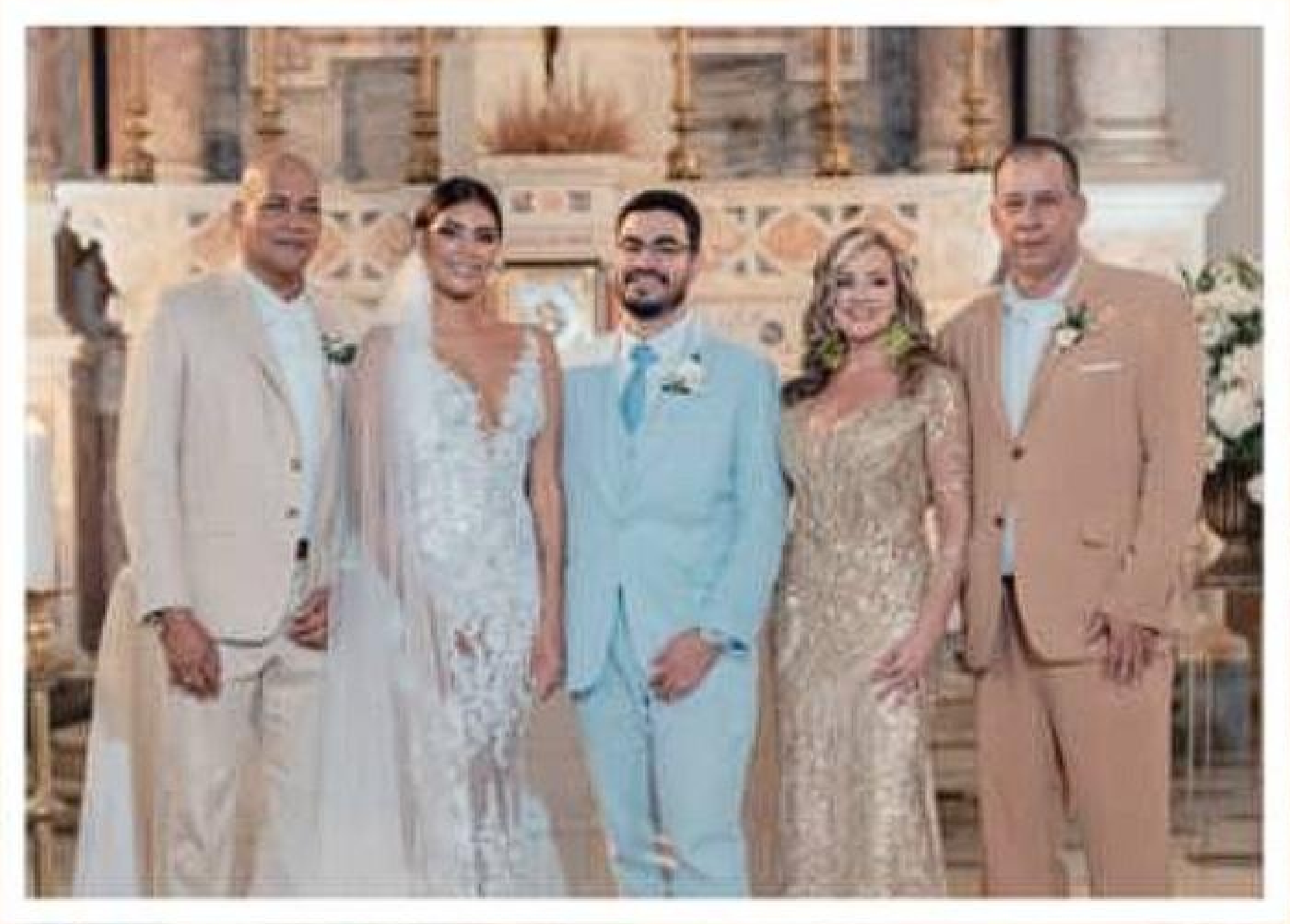
Para más información:

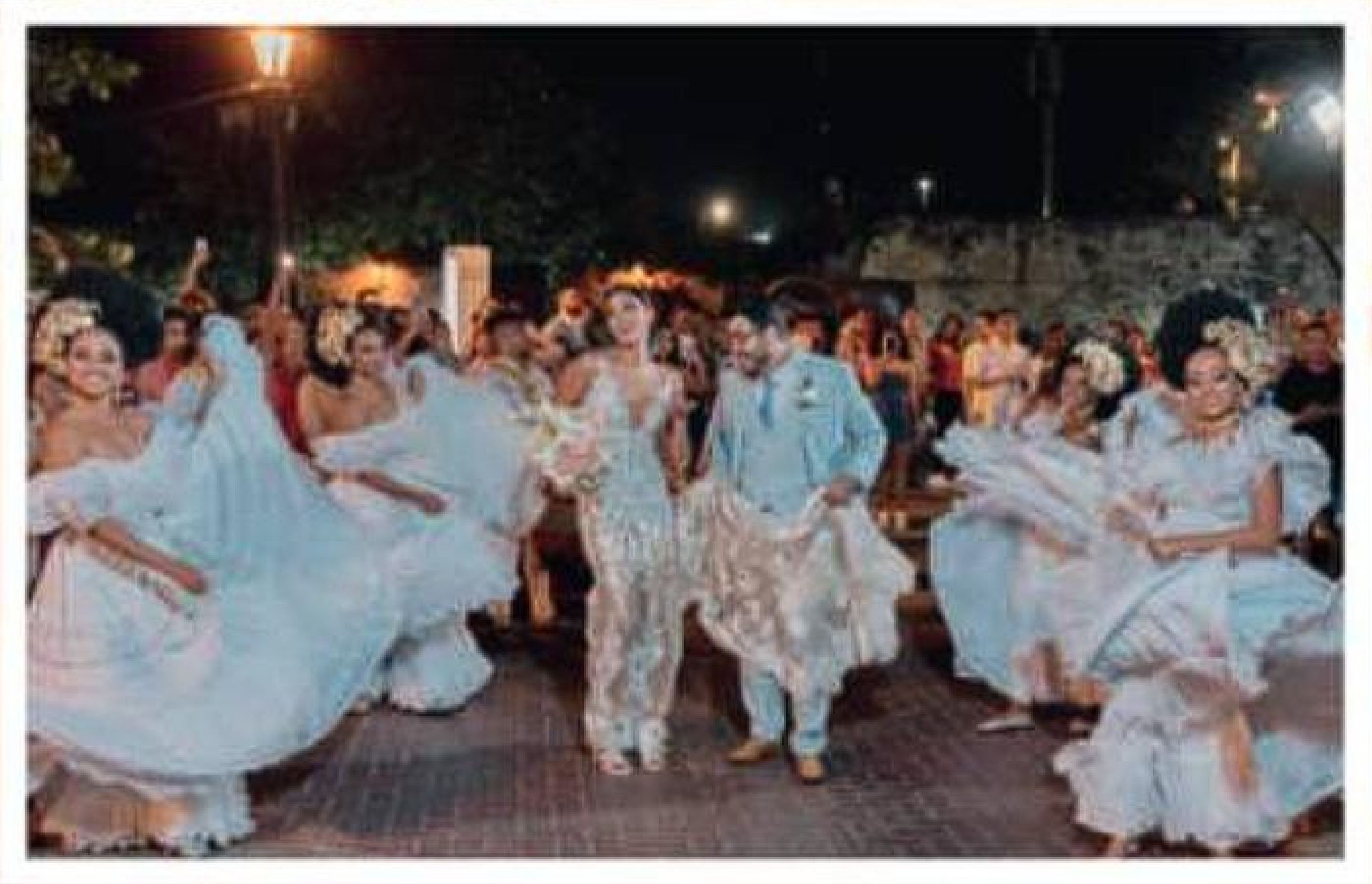
ESCANEA QR

Medipiel
Todo lo que tu piel necesita

www.medipiel.com.co/
WhatsApp 312 8174011
Tel. (604) 560 04 06

medipiel
sensilis_co





Arriba, los novios acompañados por a la izquierda por Javier Ayos Batista, padre de la novia y a la derecha, por Luz Beltrán y Julio García, padres del novio. Abajo, el momento en el que la pareja sale de la iglesia camino a la celebración acompañados por ritmos caribeños. A la derecha, una fotografía de los nuevos esposos.

VALERIA AYOS Y CHRISTIAN LERMA

Su espectacular boda en Cartagena

ERA un momento soñado por la pareja y por fin pudieron cumplir su anhelo de ser esposos. La exreina cartagenera, quien representó a Colombia en Miss Universe 2021 y ha participado en varios certámenes de belleza, contrajo matrimonio en días pasados con el empresario Christian Lerma Beltrán, con quien cumplió doce años de relación.

La emblemática iglesia San Pedro Claver, en el Centro Histórico de Cartagena, fue el lugar elegido por la pareja para realizar la emotiva ceremonia, donde estuvieron acompañados por sus padrinos, Samara Carmichael y Carlos Olmos, sus familiares y amigos.

Al finalizar la boda, la nueva pareja de esposos recorrió algunas calles de la ciudad amurallada acompañados por música caribeña y la alegría de sus invitados y de algunos turistas, quienes aplaudían el paso de los novios hasta llegar al hermoso edificio de Bellas Artes, donde se realizó la celebración con cerca de 160 invitados.

Valeria y Christian se conocieron en San Andrés Isla cuando ella cursaba su último año de colegio y desde entonces se convirtieron en grandes amigos y luego en novios. De hecho, antes de ir al altar, la exreina le dedicó un romántico mensaje a él en sus redes: "Hoy es el día de celebrar nuestro amor… ahora estamos listos para seguir construyendo juntos el hogar que soñamos".

La fiesta terminó con una colorida y musical celebración en el barco Bequia Eagle, propiedad de la empresa de Cristian y su familia.

Fotos: DAVID PASO

ROBERT FARAH

Presume de su hijo, Enzo

El reconocido tenista y su esposa, Belén Mozo se estrenaron como padres. La pareja, quien anhelaba con todo el amor este momento, están viviendo esta nueva etapa de sus vidas en completo gozo, así como sus respectivas familias. “Mis padres ya están viviendo aquí. Se mudaron desde diciembre de España y están acompañándonos aquí en Pereira. Estamos construyendo una casa y vamos a tener tanto a mis padres como a mis suegros aquí junto a nosotros. Todos muy, muy cerquita”, nos contó la orgullosa mamá.

Enzo Farah Mozo, nació muy sano y pesó 3.500 gramos y midió 55 centímetros. “No tengo palabras. Solo lágrimas de felicidad”, fue el mensaje con el que el destacado deportista le dio a conocer la noticia de su paternidad a todos sus seguidores.

Un mensaje que no pasó inadvertido por reconocidas personalidades como, Juan Guillermo Cuadrado, Rigoberto Urán, Gusi y Santiago Cruz, entre otros.

ANDREA NOCETI

Nuevamente mamá y por partida doble

LA recordada actriz y ex Señorita Colombia se convertirá por segunda vez en mamá el próximo mes de abril, en esta oportunidad de gemelos, embarazo que venía planificando con su esposo, Elliot Minski. “Fue un bebé planificado… bueno, al final fueron dos, pero estamos muy felices. Me volví a hacer el mismo tratamiento con nuestro doctor en Nueva York, quien nos ayudó con el embarazo de nuestro primer hijo, Lucian. No esperábamos que esto se fuera a dar de esta manera; es un milagro para todos”, nos cuenta emocionada.

Andrea ya se encuentra casi en la semana treinta, y aunque al inicio no le tocó nada fácil, ya está disfrutando este especial momento. “Al comienzo, casi hasta el cuarto mes, me dieron muchas náuseas, acidez y cansancio. Fue muy difícil porque casi no podía comer proteínas, solo toleraba el huevo, pero ya ha venido pasando todo y estoy más tranquila”.

Ya se conoce que se trata de dos niños y Andrea asegura que después de ellos no tendrá más bebés. “Fui destinada a tener hombres, así que serán cuatro en nuestro hogar: mi esposo, Lucian y los dos nuevos bebés. Hubo un intento de sacar más óvulos, pero no se pudo, así que todos ellos serán mis novios y seré la reina de la casa eternamente”.

A la izquierda, Andrea acompañada por su encantador hijo Lucian, de tres años. Arriba, la hermosa mamá en la recta final de su embarazo. “Va a ser una aventura muy linda, estoy emocionada por eso”.

TORY BURCH 2023,
UNA COLECCIÓN IMPRESIONANTE

Un antiguo edificio bancario ubicado en Chambers Street, en el *borough* de Manhattan de la ciudad de Nueva York, fue el escenario de la pasarela Otoño/Invierno 2023 de la diseñadora norteamericana. Tejidos de punto de canalé, faldas a la rodilla en tejidos masculinos y gabardinas de manga ancha, algo de lo que vimos en el impecable *show*.

Por: Sandra Paola Real M.

A dos meses de la apertura de su primera tienda en Colombia, en el Centro Comercial Andino de Bogotá, la diseñadora americana Tory Burch presentó su nueva propuesta para la temporada Otoño/Invierno 2023. El backing era una gigantesca cortina de arquitectura neoclásica que se alzaba para mostrar a las modelos que entraban en la pasarela, desfile que ¡HOLA! Colombia disfrutó desde el front row.

Su colección fue un desafío a los preconceptos que se tienen de la belleza y la feminidad. A partir de esta premisa, la diseñadora reconstruyó el vestuario tradicional y lo presentó con una actitud más relajada compuesta por materiales opuestos: superlujoso frente a tecnológico, suntuoso frente a transparente, brillante frente a mate.

La paleta es una mezcla de toques brillantes de cereza, cobalto y cálidos neutros. Llamativos vestidos y abrigos color marfil contrastan con accesorios negros y medias de rejilla, mientras que las camisolas y conjuntos de lencería van en colores rubor, marfil y satén negro.

Fotos: Cortesía de Tory Burch

Según la diseñadora Tory Burch, *"esta colección está diseñada para las mujeres modernas, que no siguen reglas"*, revela.

PARA MUJERES EMPODERADAS

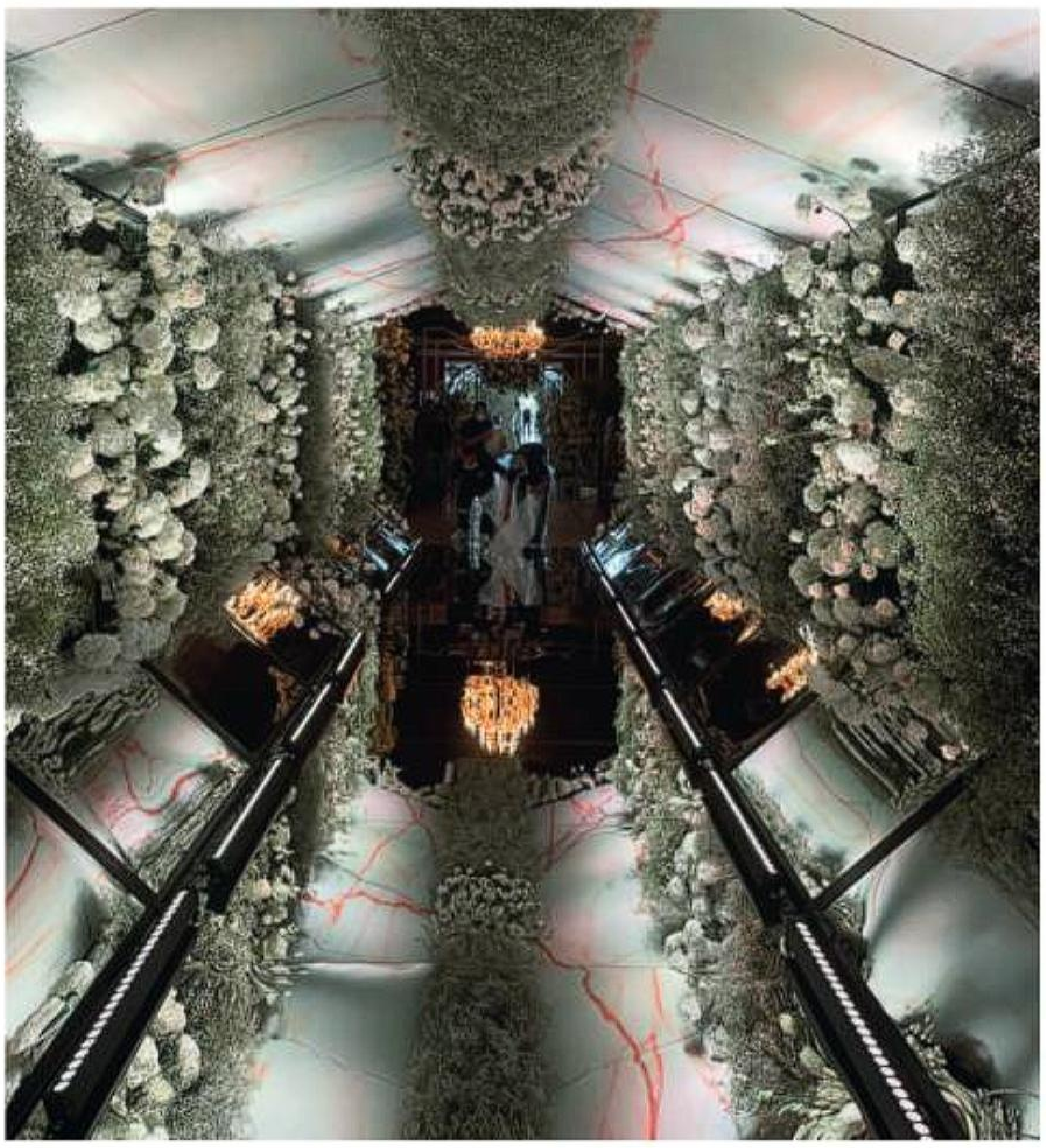
Esta colección es una oda a la confianza: "A las mujeres contemporáneas no les interesan las reglas, y cada pieza está diseñada para ser mezclada, superpuesta e individualizada sin fin", revela Tory Burch, quien impactó con su propuesta.

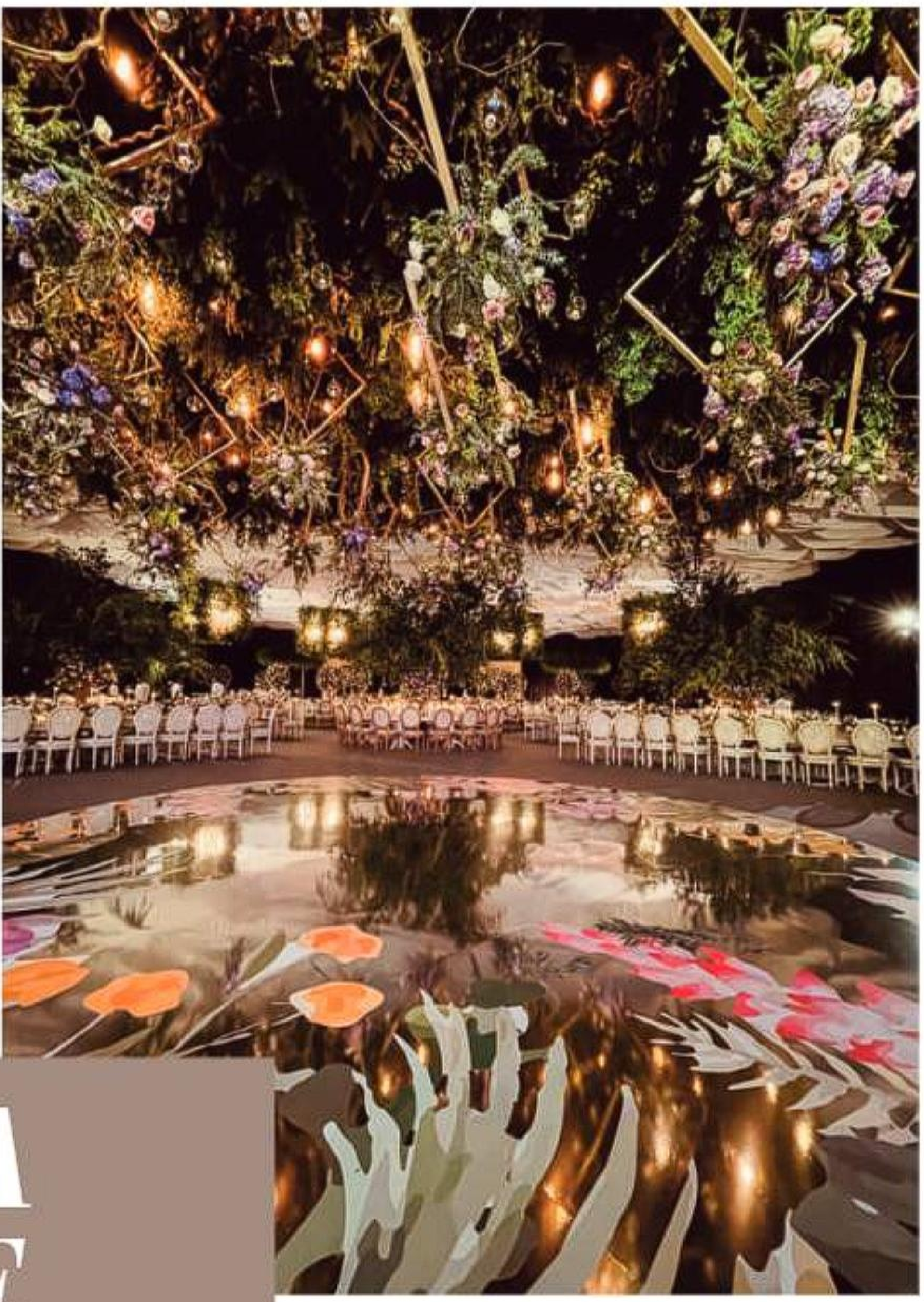
Está compuesta por piezas para combinar en el día y la noche. Hay prendas que abrazan las curvas: la confección se amolda al cuerpo, y otras que fluyen sobre ella con pantalones más anchos que se encorvan en el dobladillo y las camisas lánguidas rozan las yemas de los dedos.

Las amantes de los vestidos y de las faldas encontrarán varias opciones, desde las camisolas con incrustaciones de encaje, los vestidos en Jacquard, las faldas plisadas ligeramente torcidas, y los detalles interiores (lencería, construcción, alfileres) se muestran de manera prominente.

"Espero que las mujeres tengan más confianza en sí mismas y vivan sin reglas", finaliza Burch con una gran sonrisa.

www.toryburch.com





UNA FIESTA DIFERENTE

Cada detalle cuenta, y ahora los pisos, entre otros espacios como tarimas y hasta túneles, son el centro de atracción en ceremonias y celebraciones con gran estilo

El 2023 será un año en el que las bodas y todo tipo de celebraciones cobrarán mayor protagonismo, por ello es importante que conozcas de primera mano las tendencias y, por supuesto, que tengas el aliado perfecto que te ayude y asesore para que todos tus sueños se hagan realidad.

Óscar Mora, es uno de ellos, es el creador de Boden Colombia, una firma que nació hace seis años de la necesidad de ofrecer momentos y espacios diferentes en los eventos. “Nos dedicamos a crear experiencias innovadoras, principalmente a través del arte y el diseño de pisos y pistas de baile, entre otros elementos”, nos cuenta.

En este punto en particular, Óscar trabaja con una amplia variedad de materiales como son la moqueta, la madera y el vidrio y el acrílico, que le permiten personalizar las piezas y generar una verdadera transformación de los espacios. “Este tipo de decoración se puede instalar en diferentes escenarios, tanto al aire libre como en espacios cerrados, y así mismo en diversidad de ambientes y superficies”.

Anteriormente, las pistas de baile no estaban dentro de las prioridades de los wedding planners o los organizadores de eventos; hoy, este tipo de piezas resaltan y complementan el trabajo de los diseñadores y decoradores de las fiestas privadas.

Boden Colombia también realiza backing de fotos, bares, tarimas y arquitectura efímera. “Recreamos espacios donde los invitados pueden conversar y tomarse fotografías únicas que quedarán como recuerdo y también estamos fabricando escenarios que exaltan la magia de la decoración”.

> *“Este tipo de piezas resaltan y complementan el trabajo de los diseñadores y decoradores de las fiestas privadas”*

Óscar Mora, creador de Boden Colombia.

La escenografía efímera busca inspirar y dar otra dimensión y textura a los diseños para crear atmósferas innovadoras. Las pistas personalizadas se mantienen como protagonistas para enriquecer y complementar la decoración. El acrílico, por ejemplo, sigue siendo uno de los materiales más solicitados, al igual que el piso blanco, que siempre está en tendencia porque hace que se enmarque la decoración y se vea impactante. Sin embargo, para Óscar Boden, “la mejor tendencia es la que los clientes sueñan y que, de la mano con los decoradores y todo el equipo que está detrás de estos eventos maravillosos, ayudamos a materializar para que quede un recuerdo inolvidable”.

MAYOR INFORMACIÓN EN:

IG y Facebook: @bodencolombia

TIFFANY & CO
PRESENTA SU NUEVA COLECCIÓN DE JOYAS

No hay reglas. Todo es bienvenido. Tiffany Lock, la más reciente colección de brazaletes creada especialmente para mujeres que se rinden ante la belleza y la elegancia

Brazalete Tiffany Lock en oro amarillo, con incrustaciones de diamantes

Brazalete Tiffany Lock en oro rosa con pavé completo de diamantes

Brazalete Tiffany Lock en oro amarillo con pavé de diamantes

Brazalete Tiffany Lock en oro blanco

Distintivo y moderno, Tiffany Lock es una declaración visual audaz sobre los lazos personales con los demás, y cómo estos hablan de quiénes somos.

Reimaginando la idea de un candado, un motivo importante de The Tiffany Archives, la colección lo transforma en un símbolo audaz de unión e inclusión.

Se encuentra disponible con diamantes o en estilos únicamente de metal. El cierre cuenta con un mecanismo giratorio innovador que recuerda la funcionalidad de un candado.

Brazalete Tiffany Lock en oro blanco con medio pavé de diamantes

Brazalete Tiffany Lock en oro rosa y blanco con medio pavé de diamantes

MAYOR INFORMACIÓN EN:

Los brazaletes Tiffany Lock ya están disponibles en la tienda Tiffany & Co. del Centro Comercial Andino, en Bogotá. También a través de la línea de compras WhatsApp +57 320 861 8953 o llamando al teléfono 601 746 7491.

Las claves de una emocionante historia de amor

SEBASTIÁN YATRA Y AITANA LA PAREJA DEL MOMENTO

AUNQUE ambos artistas se conocían desde 2018, fue el verano del 2022 el que se encargó de reunirlos en las grabaciones de *La Voz Kids*. Entonces también realizaron varias colaboraciones musicales juntos y, al parecer, entre canciones y música, la chispa surgió, la química entre ellos era evidente.

Durante el último concierto que dio la intérprete en Madrid para cerrar el año 2022, llamó la atención que entre el público, además de numerosos rostros conocidos, se encontraba el cantante nacido en Medellín, quien apenas dos días antes, disfrutaba de la final del Mundial de Catar, lo que significaba que había hecho un gran esfuerzo para no faltar al gran día de su musa. Fue la socialité Tamara Falcó quien dio la pista definitiva al compartir una fotografía con Aitana y Yatra. Cabe señalar que la cantante nacida en Barcelona acababa de romper con el actor Miguel Bernardeau, hijo de la actriz española Ana Duato.

Las dudas se fueron disipando cuando Aitana y Sebastán viajaron a Londres con amigos para empezar el año juntos.

Poco después ¡HOLA! publicó unas fotografías que probaban que su relación se había consolidando. En las imágenes constó que los dos artistas acudieron a cenar a un conocido restaurante italiano en Madrid, acompañados por sus máximas personas de confianza: la madre de Sebastián, María Adelaida, y la prima de Aitana, Olga de Palma Ocaña. Finalizado el encuentro, la pareja se dirigió a la nueva casa que la intérprete se compró a las afueras de la capital Española.

Más tarde, salieron a la luz nuevas fotografías que ya no dejaron lugar a dudas. Complicidad, abrazos, besos y amor en una nueva escapada de la pareja, esta vez, al otro lado del Atlántico. Aunque ambos embarcaron por separado en el avión que los llevó a Los Ángeles —si querían pasar desapercibidos, no lo lograron, porque los propios pasajeros de su vuelo dieron constancia en redes—, nada más aterrizar se les pudo inmortalizar sonrientes y abrazados.

Posteriormente, en una visita a Disneylandia, también los vimos en actitud muy cariñosa, cupido daba por cumplida su misión.

Se esperaba que después de aquellos días en Estados Unidos la pareja gritara su amor a los cuatro vientos. Sus seguidores esperaban verlos entrar juntos en la gala de los premios Grammy, pero el cantante colombiano posó en solitorio sobre la alfombra roja, al parecer, la intérprete española no estuvo presente en la ceremonia que tuvo lugar en el Crypto.com Arena de Los Ángeles (anteriormente conoci-

Fotos: GETTY IMAGES / REDES / @LAVOZANTENA 3

do como Staples Center). Pero Aitana sí asistió a la fiesta que se celebró después, en la que se unió al resto de estrellas que estuvieron presentes en la 65º edición de los premios Grammy. Ella misma se encargó de compartir varios *selfies* desde su habitación, en los que mostraba el *look* que había elegido para una noche tan importante. Y es que el artista colombiano estaba nominado en la categoría de mejor álbum de pop latino por Dharma+, aunque finalmente no se llevó el premio. Eso sí, al terminar la gala, quiso dar las gracias a todos los que lo hicieron posible. “Siento que hicimos el mejor álbum que podíamos hacer en estos tres años y eso es gracias a mi equipo, a todos los compositores, a los productores, a las historias que tuve para contar, a las personas que me inspiraron a contar esas historias, a todas las personas que me han acompañado y ayudado en este proceso personal, a mi familia... y que los amo mucho”, aseguró.

TALENTO DE PIES A CABEZA

La vena artística de Aitana viene de su abuelo paterno, quien era el cantaor de saetas, José Ocaña, apodado ‘el Tostaíllo’, que se presentó a un concurso de radio en los años sesenta. “Es una pena no haberle llegado a conocerlo”, ha expresado la barcelonesa.

En julio de 2017, a los dieciocho años, Aitana Ocaña se presentó al casting de *Operación Triunfo* y aunque Amaia Romero fue la ganadora de la edición, la catalana acaparó los reflectores, también a nivel internacional, pues triunfa en México, Argentina, Chile… Tras colgar el cartel de “no hay entradas” en su primeros conciertos en Latinoamérica, Aitana terminó una exitosa gira en Madrid.

En este momento tan crucial de su vida, analizamos el fenómeno de la princesa del pop español. No solo canta. Nada más salir de *Operación Triunfo*, lanzó un libro con sus ilustraciones. Luego, quiso demostrar que también puede ser actriz: estrenó recientemente la serie *La última*, que ella protagoniza.

Una de las anécdotas que más atesora Aitana es cuando unió su voz a Katy Perry para cantar *Resilient*. Ambas grabaron el tema en plena pandemia –a distancia– y la presentaron en enero de 2021 en una videollamada. “Aunque hablemos idiomas diferentes, nuestros corazones dicen lo mismo”, expresó Katy.

El amor y el respeto entre los tres son palpables. Conforman un verdadero equipo que se apoya en los buenos y en los malos momentos

Sobre estas líneas, Ronald, el menor de la familia y quien sigue los pasos de su hermano, junto a Flor y Egan. Ellos con vestuario de Suitsupply, y la orgullosa mamá, con camisa y chaqueta de Padova. En la página opuesta, una hermosa foto del reconocido ciclista acompañado de su encantadora novia, María Fernanda Motas. Juntos han construido un hogar donde prevalece el amor, la confianza y la comprensión. Egan luce un saco de Massimo Dutti y Mafe, un top de Zara.

En exclusiva en su casa junto a su novia, su madre y su hermano

EGAN BERNAL EL CAMPEÓN Y SU FABULOSO EQUIPO GANADOR: SU FAMILIA

Arriba, madre e hijo, quienes demostraron que la fe y la lucha valen la pena. Juntos superaron grandes dificultades el año pasado. Ahora lucen sonrientes: el pedalista con camisa y *blazer* de Suitsupply, y Flor, con vestido rojo de Carolina Herrera. A la derecha, Egan con buzo de Soloio, mientras que su mamá luce un hermoso vestido lila de Carolina Herrera.

"Egan es un hijo maravilloso, su fuerza y persistencia nos ha enseñado a la familia que no hay imposibles. Siempre ha sido así"

LUEGO de haber vivido momentos difíciles el año pasado, madre e hijo se encuentran en la recta final de una dura etapa que quedará en sus recuerdos y se alistan para alzar las manos y celebrar haberles ganado la batalla a un accidente y a una enfermedad que los marcó para siempre. Los dos nos revelan detalles inéditos de estas situaciones, de su recuperación y de lo que vendrá en sus vidas.

—¿Cómo vivieron los primeros días luego de enterarse de la enfermedad de tu mamá?

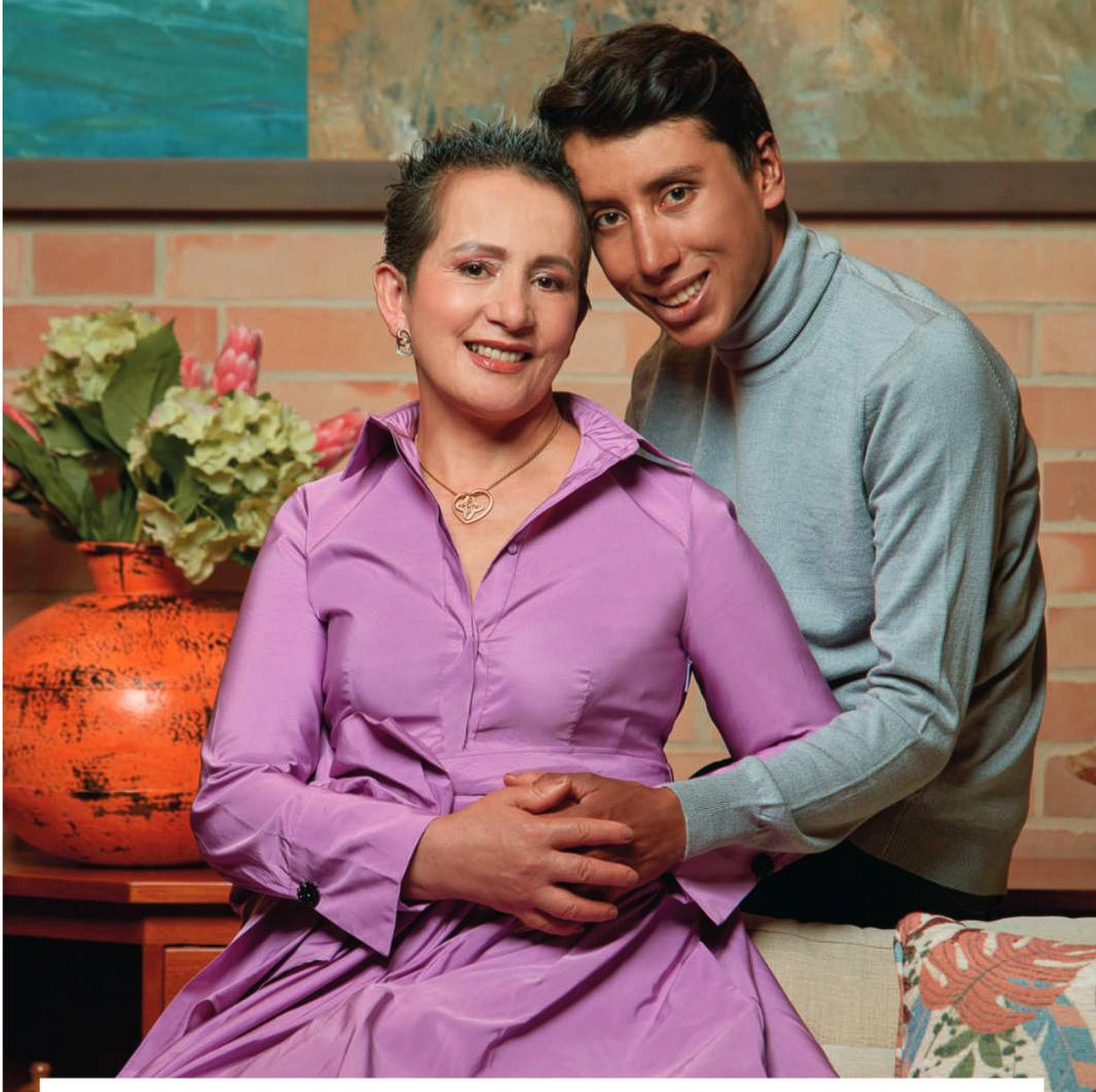
—El día que nos enteramos que tenía cáncer yo viajaba a Europa para seguir con mi rehabilitación. Fue un choque grande para todos y para mí muy lamentable, porque estaría fuera del país por cinco meses, más o menos, por eso pensaba si debía hacerlo o no, pero con mi mamá hablamos y con más calma tomamos la decisión de que debía hacerlo, pues también tengo la responsabilidad de mi trabajo, debía demostrarle al equipo que estaba presente y por eso en un solo día traté de dejar todo organizado para que ella estuviera bien, y desde la distancia le hice sentir el amor y el cariño que le tengo.

—Qué difícil poner en una balanza la familia, la mamá y la carrera…

—Claro, pero creo que lo manejamos de la mejor manera. Tenía que ser responsable con mi deber porque el ciclismo es mi *hobby* y mi trabajo, además, junto a mí hay más de cien personas y a ellas también les debo mi compromiso. Yo sabía que mi mamá iba a estar bien y tenía que mostrarme fuerte y optimista para que ella también lo hiciera y tan pronto pude viajé de regreso, la acompañé en su última quimioterapia y ahí vamos avanzando.

—Vayamos al día de tu accidente, ¿qué recuerdas de ese momento?

—Fue una caída dura, más de lo que pensé en un comienzo. Yo me accidenté y entré al cuarto de cirugía, ahí, en ese momento, recuerdo ver a mi mamá y haberle dicho: "tranquila, estoy bien". En ese momento pensaba que solo me había afectado el fémur y una que otra costilla, pues era lo único que me dolía, pero cuando me despierto y me cuentan todo, fue un momento difícil. Llegué a



pensar que no iba a volver a montar en bicicleta, que mi movilidad iba a ser reducida y que incluso podía haber algo de invalidez. Era pasar de estar en lo más alto del ciclismo, prepararme para una de las carreras más importante del mundo, como es el Tour de Francia, y al otro minuto no saber si voy a volver a caminar.

—¿Sentiste miedo?

—Al comienzo no, porque no sabía ni siquiera la gravedad de lo que había pasado, pero después de saber que había podido morir, todo me dio vueltas en la cabeza.

—¿A estas alturas, sientes que alcanzaste el estado físico que tenías antes?

—No creo que se pueda comparar aún, pero siento que voy por buen camino. Los números son positivos, pero una cosa es entrenando y otra en competencia. Me siento bien, optimista y confiado en todo lo que estoy haciendo.

—Has sido un ejemplo para muchos, porque a solo un año de haber sufrido el accidente has tenido una recuperación impresionante. ¿A qué atribuyes esto?

—Soy católico y por eso primero Dios. Él me ayudó bastante y hoy creo que esto tenía que pasar. Han sido muchos los aprendizajes que he tenido y me siento una mejor persona después del accidente.

Además, he tenido el apoyo de mi familia, del grupo de médicos que tuve y tengo a mi lado al equipo INEOS, que nunca me abandonó y puso a mi disposición todo el *staff*, pero además con la tranquilidad que me dieron al decirme que "pase lo que pase, vamos a estar con usted, su contrato se le va a respetar…" Eso ayuda mucho porque yo respondo por mi familia y eso me dio mucha tranquilidad.

—Acabas de decir que el accidente te sirvió de aprendizaje. ¿Qué te enseñó?

—Cuando uno está en lo más alto del ciclismo, tal vez ve el mundo de manera diferente. No es que uno tenga más egos, sino que ve todo con otra mirada, uno dice "soy el campeón del Tour, del Giro, soy de los mejores en lo que hago, me siento bien conmigo mismo, con lo que hago…" y llega un accidente y me deja en la cama, entonces me impactó esa vulnerabilidad y volver a pensar que soy humano… Como si me quisieran decir 'usted también es persona y le puede pasar cualquier cosa, usted no es ni más ni menos', y eso para mí fue duro. Uno cree que nunca le va a pasar, lo ve lejano, a pesar de que hay accidentes todos los días, pero cree que nunca le va a tocar vivir todo esto. Fue como volver a tener, otra vez, los pies en la tierra.

—¿Crees que Dios te dio una segunda oportunidad?

—Sí, seguro. Esto pasó por algo. Estoy seguro de que no fue porque sí. Yo no veo esto normal; fue una estrellada a más de 60 kilómetros por hora contra un bus que estaba estacionado, un golpe muy grave, y no me maté de milagro. Hoy, un año después del accidente, puedo volver a montar en bicicleta y empezar a competir. Eso no es normal.

(SIGUE)

“No ha sido fácil sobrellevar mi enfermedad. He tenido momentos difíciles. Ahora solo quiero vivir con intensidad cada momento junto a mis hijos y mi familia”

A la izquierda, Flor con top estampado y *leggings* de Zara. Sobre estas líneas, Egan con saco de Soloio, y junto a él, su mamá con vestido de Padova. Abajo, Mafe posa con camisa de manga bombacha de Silvia Tcherassi.

—¿Y ahora qué quieres?

—Principalmente quiero inspirar a las personas para que nunca se rindan. Quiero hacer que esta segunda oportunidad valga la pena. No quiero quedar como el ciclista que fue bueno, se cayó y se retiró, tal vez sería lo más lógico, pero lo que quiero es demostrarles a las personas que somos humanos, tenemos caídas, problemas como todos, pero podemos volver a salir adelante.

—¿Qué viene para tu profesión?

—Estuve en la carrera de San Juan y estaré en Colombia para participar en unos campeonatos nacionales y después viajo a Europa para hacer el calendario con miras a participar en el Tour Francia y hacer la Vuelta a España. Más que un resultado quiero dar espectáculo, volver a sentirme bien encima de la bicicleta.

—¿Qué dice tu equipo? ¿Volverás a ser líder?

—Ellos tienen bastante fe,

“Mafe me ha dado la tranquilidad que necesitaba. ¿Que si sueño con hijos? Claro que sí, sueño con formar una familia”

creen en mí, y tengo un grupo de trabajo que nunca perdió la fe, no sé por qué (risas), entre ellos mi entrenador, el masajista, el doctor, en fin... Saber si voy a ser líder o no depende de las carreras. Estoy trabajando muy duro para volver a serlo y hacerlo bien en el Tour de Francia y, por qué no, volver a soñar con ganarlo. Sería lo ideal.

SU GRAN AMOR

—¿Qué te enamora de Mafe?

—Adoro la tranquilidad que ella me da y que me ha dado desde que llegó a mi vida. Mafe es ajena al ciclismo y eso también ayuda para frenarme, porque a veces me obsesiono con las cosas. Para ella no es fácil verme pesar cinco o seis veces al día, pesar todo lo que como, calcular el líquido que tomo, analizar los números, subir el entrenamiento, estirar, quedarme pensando y después decirle “creo que no doy lo suficiente”; ahí es cuando ella me dice que no me dé tan duro. Es mi polo a tierra, porque yo veo todo esto normal, pero ella me aterriza, me maneja y me da ese toque de felicidad que a veces uno pierde por centrarse en esos objetivos.

—¿Qué les gusta hacer?

—Somos muy tranquilos, no salimos mucho. Tenemos una casa y un hogar que estamos construyendo; ahí tenemos una granja con terneros, cabras, gansos, perros, gatos. Vivimos alejados de todo. Buscamos compartir tiempo de calidad juntos, porque además estamos mucho tiempo separados por mi trabajo.

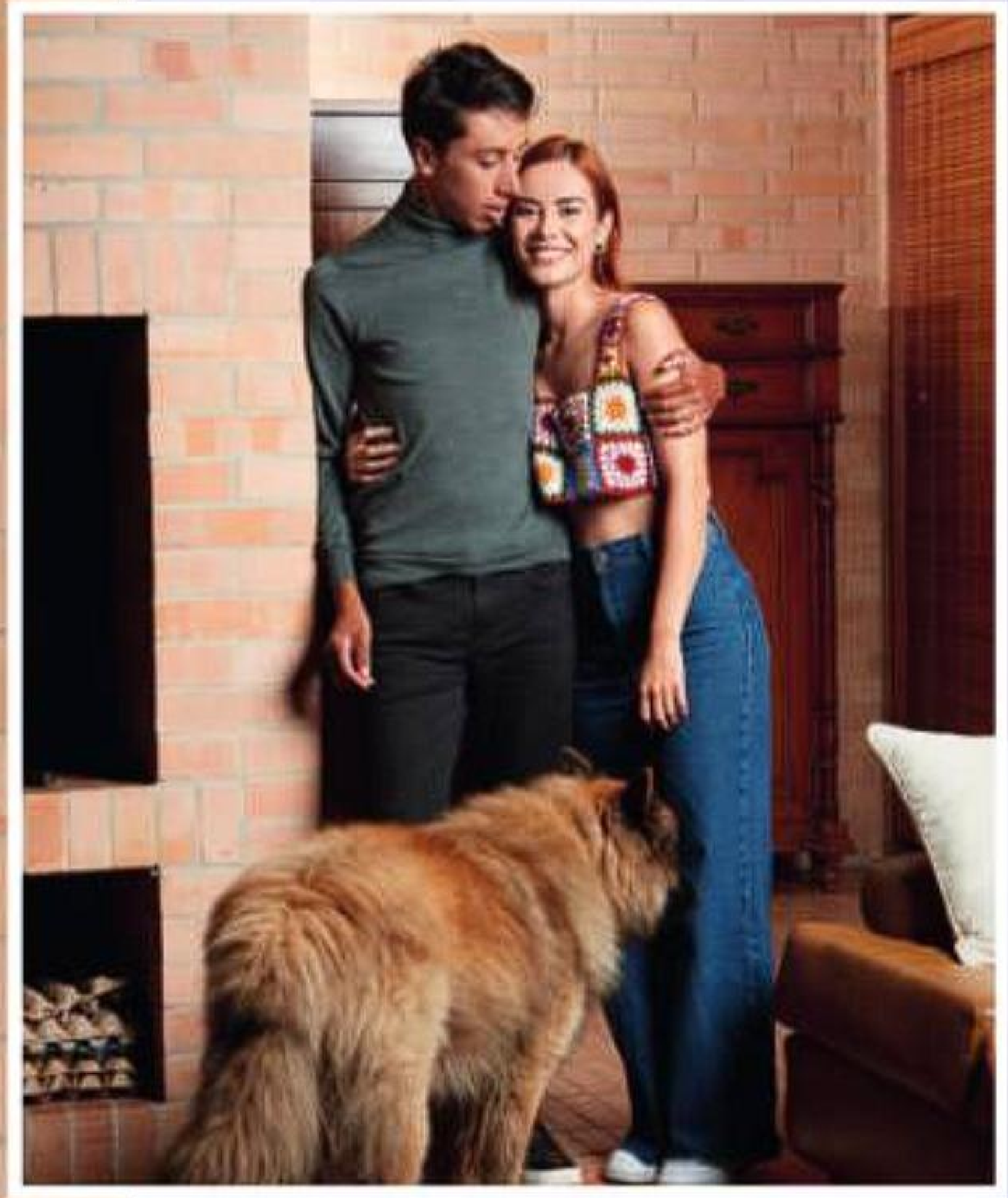
—¿Piensan ir al altar?

—No lo sé aún. Me encantaría. Siempre he sido amoroso y muy paternal y soy de los hombres que sueñan con formar una familia y tener hijos; creo que me encariñaría mucho con un bebé. Mafe y yo nos amamos mucho, creemos y esperamos estar juntos por siempre. Seguiremos viviendo cosas, pero por ahora seguiremos formando el hogar que queremos.

—Hace unos días sorprendiste a todos con tu cambio de *look*, por tu operación en la nariz. ¿Por qué lo hiciste?

—Un doctor me contactó a través de Óscar Sevilla, un ciclista y un gran amigo que respeto mucho. Él me dijo que debido a las fracturas que había tenido mi nariz por las otras dos caídas en mi carrera ciclística era posible que el tabique lo tuviera desviado y

(SIGUE)



Aquí, Egan con buzo y jeans negros de Soloio, sentado en el recibidor de su casa, donde tiene enmarcada la camisa amarilla del Tour de Francia. Arriba, la hermosa pareja acompañada por una de sus mascotas. Ella, con top de Zara, y Egan, con saco de Suitsupply.

que, de ser así, él podría ayudarme a respirar mejor. Entonces decidí llamarlo, me atendió y me mostró que realmente era necesario hacer la operación interna de la nariz. Sin embargo, me dijo que además de ser funcional también podía ser estética. A mí, la verdad, no me interesaba, ya llevaba mucho tiempo así, pero me mostró cómo quedaría y pues me convenció y este es el resultado. Pedí permiso al equipo, les expliqué el motivo y me aprobaron.

—¿Y si te funcionó? ¿Has sentido el cambio?

—Sí, es impresionante. Muchísimo. Cuando me quitaron las platinas que tenía adentro no podía creer lo bien que estaba respirando. Estaba acostumbrado a respirar mal. Estoy muy contento.

—Tu hermano Ronald está entrenando contigo. ¿Cómo lo ves?

—Muy bien. Mis amigos me molestan y me dicen: “él va a ser el bueno de la familia” (risas). Tiene mucho motor, va a ser muy bueno. Apenas tiene 17 años, por eso toca esperar para saber si realmente esto es lo que quiere, pero si se decide, seguro logrará muchos triunfos.

—¿Cuál es el sueño por cumplir en este 2023?

—Me gustaría volver a mi mejor nivel. Más allá de ganar una carrera y obtener un número, me gustaría volver a sentirme bien conmigo mismo y terminar una carrera. No saben lo que siente terminar una carrera, y si la gano, bien, o si no, *chapeau!* por el que sí lo hizo.

FLOR MARINA GÓMEZ, UNA VALIENTE MUJER

—¿Cómo te has sentido?

—Muy bien. Mi tratamiento va por buen camino. Ya finalicé mis radioterapias luego de que me hicieran vaciamiento axilar. Ahora viene un tratamiento hormonal por unos seis o siete años, ya que mi tumor es hormonodependiente, entonces este tratamiento me ayuda a controlarlo y no llevar a que este se expanda.

—¿De dónde saca tanta fortaleza y valentía?

—Pienso que la medicina hace el 50 por ciento y la otra mitad es la actitud que uno tiene. He tratado de tener una mentalidad fuerte. Esto no es fácil, pero hay que salir adelante. Hay que tener mucho amor propio, quererse, ver las cosas bonitas y agradecer el día a día por estar vivo, despertarse y decir ‘estoy viva’.

—¿Qué ha sido lo más duro en todo este camino?

—El temor a que un día haga metástasis, eso me da muchísimo miedo, pero trato de no pensar en eso. Tener cáncer no ha sido un sufrimiento para mí, sino para mis hijos y mi familia. Trato de que mis hijos estén bien, de motivarlos, pero realmente ellos son mi motivación, son mi fuerza.

—Cuando se padece una enfermedad hay que renunciar a ciertas cosas, ¿qué tuviste que dejar?

—Me ha dolido no poder montar bicicleta, tener que dejar a un lado el deporte; amo hacer deporte. Llevo desde el 17 de abril del 2022, desde el día que supe de mi enfermedad, sin este privilegio.

—¿En tu familia alguien tuvo cáncer?

—Mi papá tuvo, pero en una pierna, pero a mí me hicieron el examen genético y esa no es la raíz de mi caso. Este es un cáncer hormonodependiente.

—¿Qué quieres hacer cuando termines todo esto?

—Quiero ir a la playa, sentirme libre, estar siempre con mis hijos… El amor por ellos está elevado, no quiero perderme ni un minuto junto a ellos, porque siento que la vida se me puede ir de un momento a otro. Todo esto me ha llevado a ser feliz simplemente, a vivir el momento, a ver las cosas de una manera diferente.

Texto y entrevista:
ÁNGELA LANDÍNEZ
@angela_landinez
Fotos: POCHO @pochop8
Realización y styling:
PAULA SANMIGUEL
@pausan2015
Maquillaje: DIEGO SASTOQUE
@diegosastoque
Flores: @PAULAESCOBARDEC
Decoración: @KAMBORADECO

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE
MICROBIOME SCIENCE
CICAPLAST BAUME B5+
BAUME ULTRA-REPARATEUR APAISANT
ULTRA-REPAIRING SOOTHING BALM
PANTHENOL 5% + MADECASSOSIDE + TRIBIOMA
AVEC DE L'EAU THERMALE DE LA ROCHE-POSAY

RECUPERA LA BELLEZA Y LA SALUD DE TU PIEL

Este bálsamo, para toda la familia, permite mejorar el proceso de cicatrización, además de proteger, reparar y nutrir

Son varias las afectaciones que puede sufrir la piel. Algunas de las más comunes son causadas por acné, estrías tras el embarazo, quemaduras, cortadas, resequedad, entre otras, que de no tratarse con eficacia puede derivar un impacto psicosocial y en la autoestima de las personas.

Es por esto que estudios han permitido desarrollar productos dermocosméticos con resultados sorprendentes como Cicaplast Baume B5+ de La Roche-Posay, un bálsamo que sirve para proteger la piel de toda la familia: bebés, niños y adultos.

Para el doctor Iván Pérez, especializado en dermatología, el éxito de Cicaplast es gracias a sus componentes como la Pro Vitamina B5, que es un antiinflamatorio que estimula la epitelización; la Madecassoside, que acelera la reparación; el Agua Termal, que reduce el estrés oxidativo; la Manteca de Karité, que nutre la barrera cutánea, además de Zinc y Magnesio, que previenen la proliferación de bacterias. Todo lo anterior sumado al efecto Tribioma Prebiotic Complex, que se encarga de mantener la homeostasia del microbioma.

Una inflamación o herida está dividida en cuatro fases: coagulación, inflamación, proliferación y maduración. En todas estas etapas es importante contar con una adecuada humectación, protección ante infecciones y balance del microbioma. "Un dermocosmético como Cicaplast Baume B5+, que proporciona esas condiciones para la reparación de la piel, está absolutamente indicado", puntualiza.

MAYOR INFORMACIÓN EN:

www.laroche-posay.co
#TUDERMATÓLOGOSABEMÁS

MICROBIOME SCIENCE
CICAPLAST BAUME B5+
BAUME ULTRA-REPARATEUR APAISANT

MÚLTIPLES USOS

Según el experto, cualquier tipo de herida se beneficia con el uso de Cicaplast Baume B5+. Por ejemplo, en la piel del bebé cuando sufre de pañalitis, picaduras de insectos o dermatitis. También en procedimientos de radioterapia, al retirar puntos de sutura, en piel seca o xerosis, raspaduras o lesiones por trauma donde se pierde tejido, y hasta en quemaduras solares.

En consultorios donde realizan procedimientos estéticos se usa después de terapias con láser, luego de resección de lesiones benignas o malignas y en general en cualquier procedimiento dermatológico, y con mucha frecuencia en la depilación con cera o con otros productos si se irrita la piel.

NATALIA REYES

BRILLA CON LUZ PROPIA EN LA GRAN FIESTA DEL CINE ESPAÑOL

37
PREMIOS
GOYA
SEV

A SUS 36 años es una de las latinas más destacadas de la industria del cine mundial, no solo como actriz, sino porque ahora representa a su país de origen como presidenta de la Academia de Cine de Colombia. Ella es la mujer más joven en desempeñar este cargo. En días pasados la vimos brillar sobre la alfombra azul de la 37ª entrega de lo premios Goya, en Sevilla, donde apoyó y aplaudió con orgullo la nominación de *La jauría*, como mejor película iberoamericana.

—¿Como fue tu experiencia en la gala?

—Es la primera vez que asisto y me encantó vivirlo. Fue muy interesante ver de cerca el desarrollo de esta entrega de premios de la Academia Española.

—¿Cuál es tu compromiso como Presidenta de la Academia de Cine de Colombia?

Uno de los principales es fomentar la formación. Desde pequeña hago teatro, canto bailo, cuando terminé el colegio dedicarse a hacer cine o ser actriz, no parecía una oportunidad potente. Ahora que soy madre, me gustaría que cuando mi hija decida a qué se quiere dedicar, el cine sea una opción fuerte, digna, que haya formación de calidad.

—¿Qué proyectos tienes para este año?

—Actualmente estoy aquí en España rodando una miniserie para ATRES Player sobre la vida de Camilo Sesto. Estoy muy contenta. Luego regreso a Colombia al festival de cine de Cartagena y estrenaré una película allá. Además, tendré un rodaje en Medellín, tengo dos películas, una norteamericana y otra colomboamericana. Estoy muy contenta.

—Hace un año y cuatro meses Juan Pedro y tú se convirtieron en padres de Isla, ¿cómo les ha cambiado la vida?

—Pienso que la maternidad transforma mucho a la pareja, por ello siempre buscamos mantener espacios y momentos para nosotros, siendo cómplices, amigos, creo que eso ha sido clave. Isla es maravillosa.

—¿Y piensan agrandar pronto la familia?

—Todavía nos sentimos padres muy recientes, pero la verdad quisiera que mi hija tuviera a alguien más en su vida, tal y como yo he tenido a mis hermanos. En algún momento, sí.

TEXTO: GUADALUPE DOMÍNGUEZ / FOTOS: @EnriqueSelma. VESTIDO: @DeLaCiervayNicolas via @valytyplace. STYLING: @juanita_zuluaga JOYAS: @joyasvintage y @dhdanielahoyos.MANAGEMENT @mesalafilms. MAKE-UP @raquelalvarezdiaz_ @chanel.beauty

ENCUENTRA TU SOPORTE IDEAL

adidas creó prendas que se adaptan a cualquier tipo de cuerpo para practicar diferentes entrenamientos, no causan molestias ni marcas en la piel y además favorecen el flujo de aire

Una encuesta global de consumidores y aficionadas al deporte, sumada a un estudio que contó con la colaboración del profesor asociado en Ciencias del Ejercicio y consultor fisiológico de atletas de élite Jason White y de Joanna Wakefield-Scurr, directora del Grupo de Investigación en Salud Mamaria de la Universidad de Portsmouth, estableció el impacto que tiene una prenda inadecuada e incómoda al momento de hacer ejercicio.

Por ejemplo, al 92 por ciento de las mujeres encuestadas les resulta difícil concentrarse en sus entrenamientos cuando su ropa no es cómoda, y el 58 por ciento afirmó que frecuentemente deben parar su rutina para subir sus licras.

Sumado a esto, cerca de la mitad de las personas han sufrido de picazón, granitos y sarpullido en la piel debido a prendas ajustadas, y el 94 por ciento reporta tener senos asimétricos, lo que demuestra la importancia de llevar un top con ajuste correcto y soporte.

Equilibrio perfecto: prendas con diseño y comodidad

adidas se dio a la tarea de satisfacer a la mujer brindándole piezas únicas que se ajusten a cualquier tipo de cuerpo sin causar ninguna complicación o distracción al momento de entrenar o realizar ejercicio, por eso lanzó un nuevo capítulo de tops y licras para entrenamientos en Studio, Gimnasio, HIIT y Running.

Esta colección SS23 está elaborada con materiales ultraelásticos y diseños con mayores estructuras de sujeción y tecnologías de gestión del flujo de aire y, lo mejor, se encuentra disponible en tallas inclusivas.

Colección ya disponible en tiendas adidas y en www.adidas.co

GIMNASIO

Las licras se adaptan a todos los entrenamientos, desde cardio hasta pesas, y su tecnología mantiene seca a la atleta. El top maximiza el flujo de aire, mientras que las tiras para el hombro, estabilizadoras gruesas y ajustables, brindan control total del ajuste y estilo.

RUNNING

Con detalles reflectantes, incluyendo las 3 rayas de adidas, las licras llevan un cordón de ajuste continuo interno para máximo ajuste. El top con paneles de malla a lo largo de la espalda permite flujo de aire en la columna y sus bordes suaves reducen la irritación en la piel.

Lina
Hurtado

Male Baquero

HITT

Las licras incorporan un agarre interno integrado en la cintura de pretina alta que ayuda a evitar que se bajen a medida que la atleta salta y corre. El material elástico con un ajuste estilizado reduce la sensación de marca del material y da comodidad en todo momento.

STUDIO

Las costuras planas y a ras de las licras reducen la irritación durante sesiones largas. La banda inferior del top, sin ganchos ni costuras laterales, evita marcas cuando la atleta está en el suelo. Tiene almohadillas removibles para soporte y cobertura, a la medida del cuerpo.

Tuti Vargas

TOGETHER WITH THEIR FAMILIES

Nadia Ferreira
and
Marc Anthony

REQUEST THE PLEASURE OF YOUR COMPANY AT
THEIR MARRIAGE

ON SATURDAY THE TWENTY EIGHTH OF JANUARY
TWO THOUSAND AND TWENTY THREE
AT HALF AFTER SIX O'CLOCK

PAMM
PEREZ ART MUSEUM MIAMI
1103 BISCAYNE BOULEVARD
MIAMI, FLORIDA

Reception to Follow

BLACK TIE

NADIA + MARC

01.28.2023

SALAD

Sparkling Mimosa

ENTRÉE

Caribbean Grouper

or

Grass Fed Tenderloin

DESSERT

Wedding Cake
Coffee and Tea

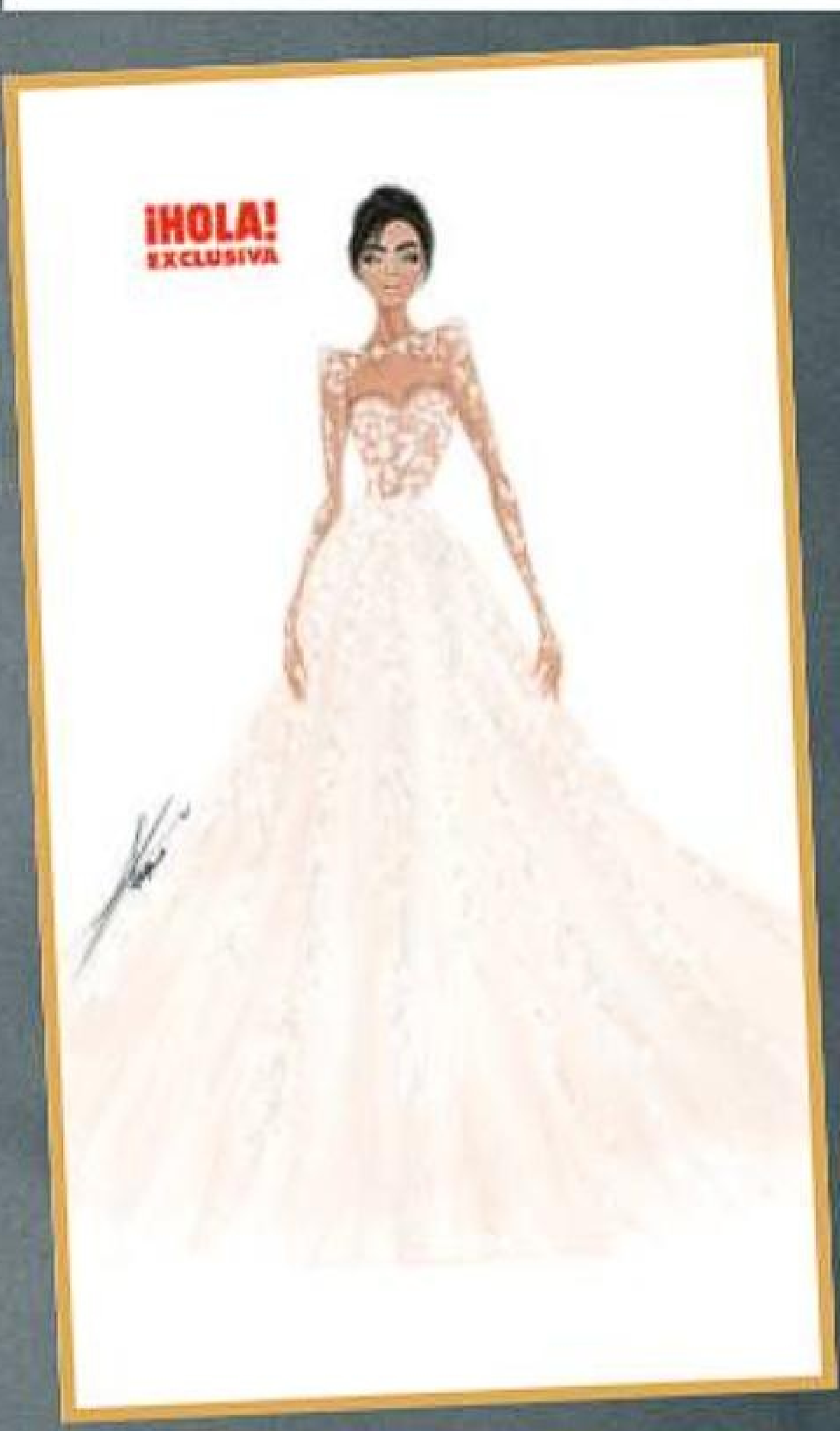
EXCLUSIVA

MARC ANTHONY Y NADIA FERREIRA

ASÍ FUE SU ESPECTACULAR BODA SOÑADA, RODEADOS DE ESTRELLAS DE LA MÚSICA, EL CINE Y EL DEPORTE

Las imágenes exclusivas, los vestidos de la novia, los invitados y todos los detalles del "sí, quiero" en Miami

Marc Anthony y Nadia Ferreira se casaron en el Pérez Art Museum de Miami, frente a la bahía Vizcaína. Arriba, una vista general del salón donde se dieron el "sí, quiero" el pasado 28 de enero. A la izquierda de estas líneas, la invitación de boda de la pareja y el menú que se ofreció en el banquete. En esta imagen, los primeros pasos de la modelo y el cantante, que lució un traje de Dior, convertidos en marido y mujer.



¡HOLA!
EXCLUSIVA

La novia parecía una princesa de cuento con un diseño de escote corazón, cuerpo corsé y gran falda de tul con un bordado que se iniciaba en el torso y caía en efecto "degradé"

A la izquierda, un primer plano de la novia, quien fue primera finalista representando a su país, Paraguay, en el concurso de Miss Universo de 2021. Para su gran día, llevó un vestido de la diseñadora Galia Lahav y joyas de Tiffany&Co. ¡HOLA! obtuvo el boceto del magnífico vestido. Arriba, Nadia junto a sus damas de honor, que lucían diseños de Victoria Beckham en color azul noche; de izquierda a derecha: Larissa Barboza, Karina Mieres, Nadia, María Elena Torruco de Slim, mujer de Carlos Slim hijo, Gisela Iribas y Leidy Cuartas.

MARC Anthony y Nadia Ferreira celebraron su boda soñada el sábado 28 de enero en Miami. Eran las siete y media de la tarde, hora local, cuando la pareja pronunciaba sus votos ante doscientos invitados, familiares y amigos, entre ellos numerosos rostros conocidos, llegados de muchos lugares para acompañarlos en su gran día. No es de extrañar que su círculo de amistades incluya a personalidades de todos los ámbitos, más de tres décadas avalan la carrera del aclamado cantante considerado uno de los más influyentes de nuestro tiempo. Nacido en Nueva York, de origen puertorriqueño, a sus cincuenta y cuatro años ha vendido millones de discos, ostenta tres récords Guinness y ha ganado decenas de reconocimientos, entre ellos dos Grammy y siete Latin Grammy.

Marc Anthony y Nadia Ferreira ponían así el broche de oro a su historia de amor, que comenzó hace poco más de un año, tras haberse comprometido el pasado mayo. ¡HOLA! ha sido el único medio con acceso exclusivo a la esperada unión y ofrecemos todos los detalles y las fotos de los mejores momentos de la boda del año.

El espacio elegido para darse el "sí, quie-

A lo largo de los años, el cantante Maluma y Marc Anthony no solo han cosechado éxitos profesionales juntos, también han cimentado una profunda amistad

ro” fue el Pérez Art Museum Miami, un lugar cercano al corazón del músico, que es amigo personal del empresario y mecenas de arte, Jorge Pérez.

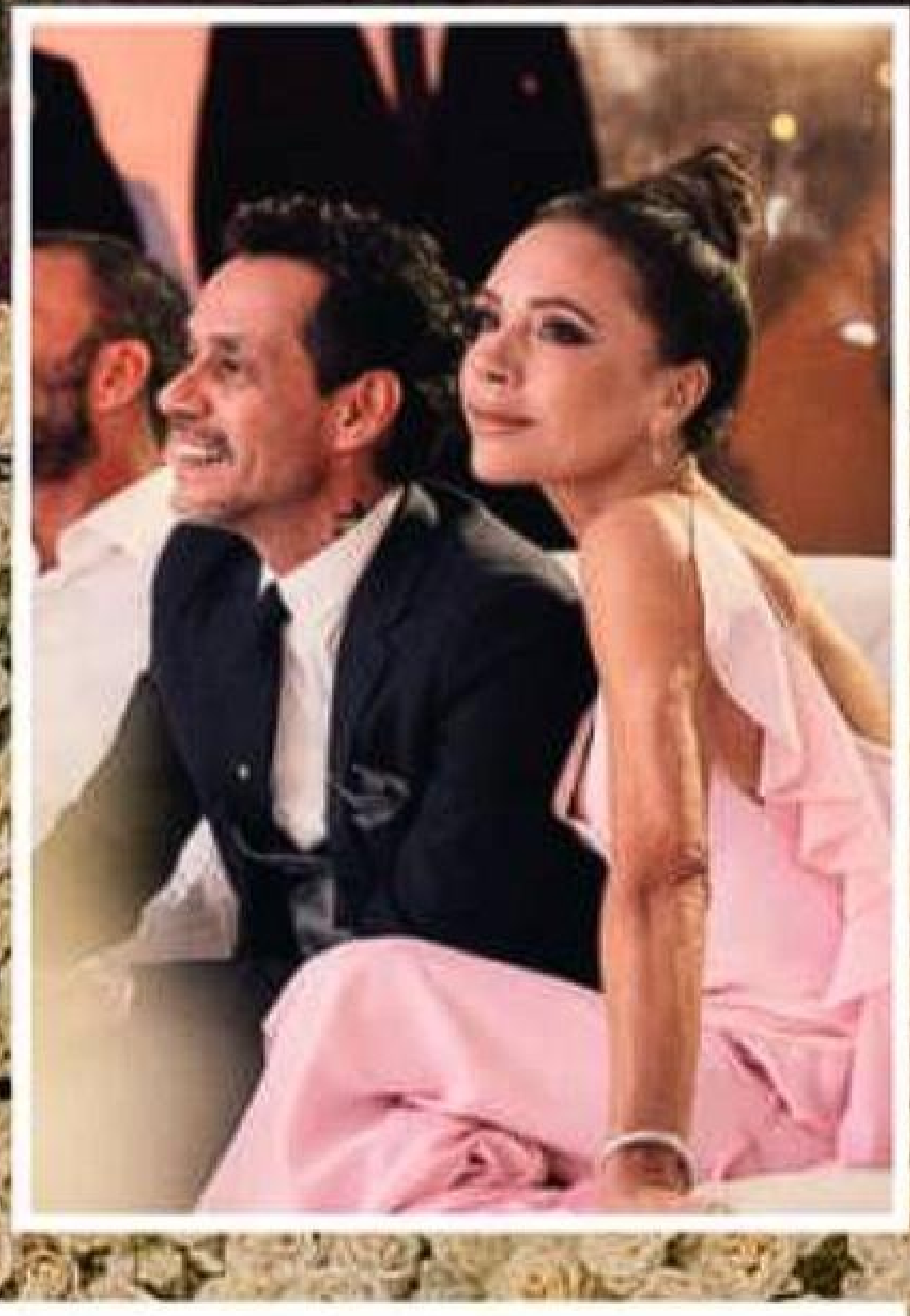
Actores, cantantes, deportistas y hasta mandatarios como el presidente de Paraguay, se dieron cita. Una larga lista encabezada por los *best men* del novio, el exfutbolista David Beckham y Carlos Slim Domit, hijo del magnate mexicano. Las damas de honor de Nadia, de veintitrés años y reina de la belleza, que representó a su país Paraguay en el concurso de Miss Universo en 2021, eran Gisela Iribas, Karina Mieres, Larissa Barboza, Leidy Cuartas y María Elena Torruco, mujer de Carlos Slim Domit. El enlace fue toda una cumbre de los grandes exponentes de la música del momento. Estaban Romeo Santos y Maluma, con quienes Marc Anthony ha colaborado en los temas *Felices los cuatro* y *Yo también*, demostrando que lo suyo no es solo cosa de negocios, sino que han cosechado una muy buena amistad. Ambos, junto a Marco Antonio Solís, otro asistente que no podía faltar —estuvo con su esposa, Cristy Salas—, y Bigram Zayas, hermano de Marc, fueron los cuatro testigos de los novios. Miles de rosas, hortensias y orquídeas adornaron el idílico escenario creado por la firma Cerka Creative.

En su camino al altar Nadia entró del brazo de su suegro, Marco Felipe Muñiz, padre del novio, mientras sonaba la canción *Aleluya* cantada por Marc Anthony, quien había llegado junto a su suegra, Ludy Ferreira, bajo el son de otra canción creada por él especialmente para la ocasión, *The Book of Love*. El novio rompió a llorar al ver a la novia luciendo un fabuloso vestido firmado por la diseñadora de origen bielorruso Galia Lahav.

La ceremonia civil, oficiada por el alcal-

(SIGUE)

En esta imagen, Marc Anthony con el exfutbolista inglés, David Beckham, su flamante *best man*. A la izquierda, arriba, dos posados con su gran amigo Maluma. Debajo, de izquierda a derecha, el empresario y filántropo Sam Nazarian, el actor Vin Diesel, Marc Anthony, Maluma, Bigram Zayas (hermano del novio), los cantantes Marco Antonio Solís y Romeo Santos, Carlos Slim Domit, hijo del magnate mexicano, y David Beckham.



de de Miami, Francis X. Suárez, en la que hubo una bendición del padre Jorge M., fue muy emotiva marcada por momentos de complicidad, lágrimas y risas..

En primera fila seguían la ceremonia también dos de los seis hijos de Marc Anthony, Christian, de veintiún años y Ryan, de diecinueve, de su matrimonio con Miss Universo 1993, Dayanara Torres, que fueron con sus respectivas novias.

Destacó la presencia de Salma Hayek, Vin Diesel, que llegó con su mujer, Paloma Jiménez. Además, Luis Fonsi y su esposa Águeda López y el cantautor Fonseca y su mujer, entre un sinfín de celebridades.

Ya convertidos en marido y mujer, los recién casados abandonaron la carpa y se dirigieron al coctel contagiados de alegría, al ritmo de *Vivir mi vida*.

En la fiesta los recién casados abrieron el baile al son de la canción *You are so beautiful*, interpretada por Marc, que también grabó unas semanas antes de la boda en un estudio (fueron tres los temas especiales que creó para su enlace). El baile de la novia con su madre y el padre de Marc fue con la melodía de la canción *Just The Way You Are*, de Bruno Mars.

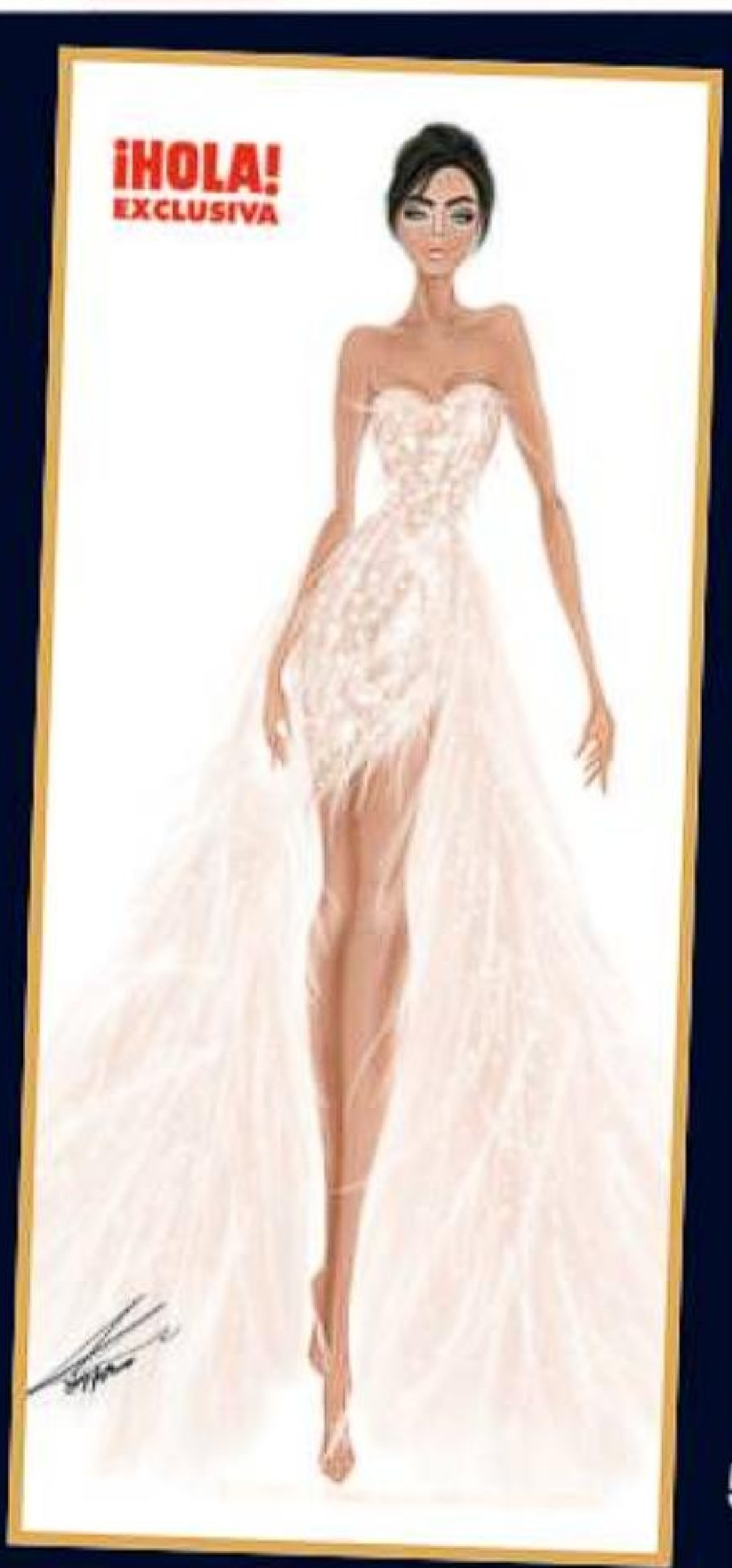
La velada se extendió hasta las cinco de la madrugada, la novia cambió su vestido por otro más cómodo para bailar bajo las luces de la pista, firmado también por Galia Lahav. Se trataba de un sofisticado modelo de escote corazón y cuerpo corsé, sin mangas, y una falda de corte asimétrico. El ritmo y la música corrió a cargo de Angelo Pagán, marido de Leah Remini, así como DJ Extreme y DJ Cassidy, con el locutor Enrique Santos como flamante maestro de ceremonias.

Esta fue la cuarta boda para él y la primera para ella. El nuevo matrimonio pudo descansar y disfrutar algunos días antes de su primer evento oficial como marido y mujer, que tuvo lugar el pasado febrero, cuando Marc Anthony ofreció uno de los conciertos de su gira en el Madison Square Garden de Nueva York.

Fotos: ALAN SILFEN

ORGANIZACIÓN Y COORDINACIÓN: NCIB DESIGN DECORACÓN: CERKA CREATIVE PRODUCCIÓN: BLACKSTAGE PRODUCTIONS TARTA: ELEGANT TEMPTATIONS VIDEO OFICIAL: SCULPTING WITH TIME JOYAS: TIFFANY&CO VESTIDOS DAMAS DE HONOR: VICTORIA BECKHAM

A la izquierda, arriba, Marc Anthony con Victoria Beckham, junto a una divertida imagen del novio con Cruz Beckham (su ahijado) y Daddy Yankee. En esta página, arriba, Marc Anthony y su gran amiga Salma Hayek. Sobre estas líneas, el matrimonio junto al presidente de Paraguay Mario Abdo Benítez y su esposa, Silvana López Moreira. A la derecha, la pareja posa con la madre de la novia, Ludy Ferreira. Al lado, el boceto del vestido de fiesta que lució Nadia.



LA MÁS FELIZ DE LAS NOTICIAS

para Marc y Nadia

Sobre estas líneas, una imagen inédita de los futuros padres en su boda. Arriba la tierna imagen que publicó la pareja para anunciar la dulce espera. A la derecha, Marc Anthony y Nadia Ferreira en la gala de los Grammy en 2022, cuando aún eran novios.

La pareja del año espera su primer hijo en común para el verano

MARC Anthony y Nadia Ferreira están esperando su primer hijo en común. El matrimonio confirmó la nueva buena publicando una tierna imagen que muestra la curvilínea pancita de la modelo. "¡El mejor regalo de San Valentín! Gracias Dios por esta bendición tan grande en nuestras vidas", escribió la pareja. En la fotografía también nos presumen de cerca sus alianzas, pues se casaron hace tan solo unas semanas, el pasado 28 de enero, en el Pérez Art Museum, de Miami, rodeados de familiares y amigos, los mismos que hoy se alegran por su próxima paternidad, como Romeo Beckham o Águeda López, que han llenado de corazones la publicación de la pareja.

Marc Anthony, de 54 años, y Nadia Ferreira, de 23, agregan una página más a su historia de amor, que comenzó hace más de un año, tras haberse comprometido el pasado 12 de mayo.

En una entrevista concedida a ¡HOLA!, la reina de la belleza, que representó a su país Paraguay en el concurso de Miss Universo en 2021, explicó cómo imaginaba su futuro al lado del aclamado cantante. "En un hombre busco el respeto. Eso es fundamental para mí. El respetarnos mutuamente, apoyarnos… y el amor. El amarnos. Soy muy cariñosa, así es que espero lo mismo". En aquel momento ya pensaba en ser mamá. "¡Con muchos hijos! Por supuesto, una familia numerosa".

Para la modelo este será su primer hijo. Para el artista, el séptimo. Junto la expolicía Debbie Rosado, tuvo a su primera hija, Ariana y adoptó a Alex. De su matrimonio con Dayanara Torres nacieron Cristian y Ryan y con Jennifer Lopez dio la bienvenida a los benjamines, los mellizos Emme y Max.

Foto: GETTY IMAGES

SUBE EL CARAMELO, EL COLOR DE LA TEMPORADA

¿Quieres cambiar tu apariencia y darle un estilo nuevo a tu melena? El reconocido estilista John Navas te cuenta qué está en furor en color y corte

Con una paleta de colores dirigida hacia los tonos cálidos inicia este 2023. "Llegan en todo su esplendor las tonalidades caramelo, bronde y marrón, que aportan naturalidad y elegancia", asegura John Navas, experto colorista de celebridades y director artístico de su marca homónima John Navas Studio.

En cuanto a cortes, hay que decirles 'adiós' a esas melenas pesadas, muy parejas, tipo *boho*, para darles la bienvenida a estilos más frescos como el tipo *butterfly*. "Es la mejor apuesta para quienes quieren mantener el pelo largo, pero con movimiento. Son como las alas de la mariposa, es muy ligero, sin peso y en la parte de adelante se manejan *layers* o capas que favorecen el rostro y lo hacen ver más delgado y sutil".

CUIDA TU FENOTIPO

John Navas es uno de los estilistas que más conocen de este tema porque busca principalmente que tanto el color como el corte se adapten a las características de cada rostro. "Lo que va para cada mujer es diferente y por ello nos basamos en tres cosas: el color de la piel, el color del iris del ojo y el color de la base natural. Basados en esto, ya podemos saber qué tonalidad y estilo le corresponden a cada persona". Por ejemplo, asegura que a una mujer con base de color castaño oscuro, piel blanca y ojos marrón le favorece un pelo de color bronde. Y para una mujer muy blanca, de ojos claros y con una base natural clara su tono sin duda es un rubio.

Foto: NÉSTOR GÓMEZ

JOHN NAVAS
STUDIO

John Navas estudió administración de empresas, pero el destino lo llevó a tomar el camino de la belleza hace 24 años. Celebridades como Catalina Robayo, Carolina Soto y Claudia Bahamón han dejado en manos de Navas el cuidado de sus melenas.
El año pasado, John Navas Studio abrió su primera sede en Miami. "Estamos expandiendo la marca. Una oportunidad de expandir el talento colombiano a otro país"

MAYOR INFORMACIÓN EN:

IG @jhonnavasstudio
Bogotá: 601 373 6451 – 314 604 1105
Cra. 18A n.° 150-27

La actriz colombiana que ha traspasado fronteras nos revela, sus anhelos, sus miedos y sobre cómo lidia con los rumores que la unen al actor mexicano Gabriel Soto

SARA CORRALES, EN SU ENTREVISTA MÁS ÍNTIMA Y PERSONAL

DESDE niña soñaba con ser actriz. Hace poco más de una década llegó a México con la maleta repleta de sueños para internacionalizar su carrera. "A la Sara que recién llegaba a la capital mexicana le diría: 'En 10 años, vivirás en un país hermoso, con gente cálida. Extrañarás Colombia, pero no te preocupes, que te adoptarán y te sentirás en casa'", dice la intérprete de treinta y siete años con su sonrisa y mirada sincera, que es directamente proporcional a la paz que transmite.

Nos hemos reunido con ella en el Orchid House Hotel de Polanco de la Ciudad de México, para charlar, en exclusiva, sobre sus anhelos, sus miedos y los rumores en medios y redes que la relacionan con su coprotagonista en el melodrama *Mi camino es amarte*, el cotizado actor mexicano Gabriel Soto. Con un té de hierbabuena en la mano y la compañía de su incondicional mamá, la señora Mercedes Castillo, Sara está lista para conversar.

—¿Cuáles son tus objetivos a corto plazo?

—El primero y más importante, tener tiempo de calidad con mi mamá, con mi familia, son lo más valioso que tengo. Quiero vivir momentos especiales con ellos, compartir alegrías que nutren el alma y el espíritu, valorar el tiempo y espacio presente. Cuando estás en una energía de agradecimiento, el universo lo oye y te devuelve cosas maravillosas. Vivo feliz y agradecida. Otro de mis propósitos es no tener malentendidos y peleas con nadie. No me gustan los conflictos.

—¿Cuál es el secreto detrás de tu sonrisa?

—Vivir en paz. Me gusta rodearme de gente positiva, que aporte a mi vida y yo sumar a la de ellos. Además, hago ejercicio, cuido mi alimentación; todo lo que como es orgánico.

—¿En qué etapa te encuentras?

—Estoy en una etapa de madurez y plenitud, tanto en mi vida personal, como laboral. Estoy más receptiva, estoy orgullosa de mí, porque me siento completa, agradecida por las experiencias vividas. Aprendo de mis errores, de mis fracasos y aciertos, de mis aventuras, de no saber qué viene mañana. Estoy estable y me alegra saberlo.

(SIGUE)

"El mejor consejo que me han dado es disfrutar cada cosa que haces, por más sencilla que sea. Yo soy una niña pequeña que me sorprendo por cada situación, y eso hace que la vida sea más divertida", nos confiesa Sara Corrales.

“Estoy en una etapa de madurez y plenitud, tanto en mi vida personal, como laboral. Me siento completa y agradecida”

—¿Te preocupa el paso del tiempo?

—Me preocuparía si no lo estuviera aprovechando. Siempre trato de nutrirme de conocimientos, experiencias nuevas, viajando; estoy abierta a conocer personas que aporten a mi vida, que me ilustren, gente que admire. Para mí es importante vivir mi día como si fuera el último. Soy consciente de que un día no estaré, y eso me hace estar más aterrizada.

—¿Cuál es tu mayor miedo?

—Perder mi paz. Velo mucho y trabajo en tener armonía en mi vida. Me da miedo irme de este mundo sin haber cumplido mis sueños, sin haber vivido y disfrutado de todas las bendiciones que tenemos en este planeta.

—¿Qué es para ti el éxito?

—El éxito es ir convirtiendo cada paso en una meta y cada meta en un paso; ir aprendiendo de cada fracaso. El éxito no es llegar a la cima, es ir aprendiendo y disfrutando todo el proceso. La disciplina es más valiosa que el talento, si la disciplina se acompaña de constancia, se da la fórmula perfecta del éxito.

—¿Qué te conquista de una pareja?

—Me conquista un hombre auténtico, inteligente. No puedo tener un lazo de comunicación con un hombre que no se respete, que no sea espiritual, que no tenga metas. Me gustan los hombres con los que pueda hablar de temas profundos, a los que admire, no importa su profesión, que, sea lo que sea, lo haga con pasión y que despierte admiración en mí. Me gustan los hombres que valoren y respeten a su familia; qué trato les da habla mucho de él.

—Algo que pocos sepan de ti.

—Soy extremadamente organizada. Soy adicta a los perfumes: tengo uno para cada ocasión. Además, sigo rituales: todas las noches me baño con un jabón de melatonina para dormir mejor; medito en la ducha. Siempre que me cae el agua es para mí un manto protector que me blinda para las malas energías. Prendo un incienso, un palo santo y salvia para purificar mi ambiente, el lugar donde voy a dormir. Pongo siempre una cromoterapia, que se utiliza para la visualización de los colores para influir en el estado anímico y el bienestar de las personas. También me gusta la aromaterapia, con aceites y esencias que me hagan descansar.

—¿Ser madre está dentro de tus sueños?

—Me interesa construir una familia, un hogar; sentirme en paz, tranquila y segura, para poder traer a alguien al mundo. Pero sola no. Si encuentro una relación en donde me sienta amada, segura, protegida y respeta-

“Las tres cosas más importantes para mí son mi familia, mi salud y mi trabajo”, nos cuenta. “La canción *Optimista*”, de Caloncho, define mi vida en estos momentos. Todo lo que recibo, lo agradezco. Hay que aprender a vivir más livianos y disfrutar de las cosas más sencillas. Soy feliz con lo que tengo, amanezco disfrutando cada experiencia vivida, aprendo de mis errores y me felicito por mis aciertos; cada día es una nueva oportunidad para comenzar”.

“Agradezco a Gabriel los detalles y atenciones que ha tenido conmigo como compañero de trabajo; es un caballero”

da, y que mi pareja también así lo desee, claro que lo haría, sería una excelente mamá y sería muy feliz. Y si no llega, tampoco me quita el sentirme realizada como mujer. Para realizarme como mujer no tengo que ser mamá; tengo que ser feliz y puedo serlo con millones de cosas.

—Sara, se comenta en redes y en medios que tienes una relación con Gabriel Soto, tu coprotagonista en *Mi camino es amarte*.

—Me gusta que me relacionen con hombres físicamente atractivos, inteligentes, varoniles, exitosos, que inspiran a mejorar como mujer y a crecer como persona. Pero, principalmente, que me relacionen con hombres solteros y sin compromisos.

—¿Cómo definirías a Gabriel como compañero de profesión y como persona?

—Gabriel es un maravilloso ser de luz. En esta novela lo conocí.. Es un actor disciplinado, es muy buen compañero de trabajo, tenemos muchas cosas en común y lo admiro. El señor es un padre de familia que ama a sus hijas, son su prioridad. Las conocí porque un par de ocasiones las llevó al *set* de grabación y nos las presentó a todos. Entre escena y escena vi el amor que les tiene a sus hijas, eso se lo valoro. Para mí el amor más valioso es el que hay entre padres e hijos.

—¿Cómo enfrentas los rumores que los relacionan?

—Gracias a Dios tengo a mi mamá, una mujer maravillosa que desde niña me ha construido en valores. Ella confió en mí para crecer en esta carrera y me enseñó a valorarme como mujer y persona. Agradezco a Gabriel todos los detalles y atenciones que ha tenido conmigo como compañero de trabajo; sin duda, es un caballero. En mi cumpleaños, no solo él, sino todos mis compañeros me dieron arreglos florales, detalles, apapachos al corazón y quizá por eso ahora me relacionan con él. Además, que en la novela fuimos marido y mujer. La vida me ha brindado muchas lecciones. Hoy en día quiero una relación limpia, transparente, que el caballero no tenga compromisos, un hombre libre.

—¿Qué proyectos tienes en puerta?

—Ahora viajo a Colombia a realizar el *reality Top Chef*. Otro de mis proyectos para este año es expandir mi cadena de restaurantes de comida consciente y saludable VIVO Live Food en Colombia. En México, tengo la visión de invertir en Ciudad de México y Tulum.

Texto: SOFÍA MARTÍNEZ LUJAMBIO
Fotos: JAIME MARTÍN
Estilismo: CHIARA PRIMATESTA
Maquillaje: JORDI AVENDAÑO

Moda: ADOLFO DOMÍNGUEZ / H&M
Agradecimiento: ORCHID HOUSE
HOTEL POLANCO
(www.orchidhousehotels.com)

La exitosa periodista comparte con ¡HOLA! la alegría de un sueño cumplido

CAROLINA SARASSA
NOS RECIBE JUNTO A SU FAMILIA EN SU NUEVA CASA EN MIAMI

CAROLINA se encuentra disfrutando de una buena etapa de logros personales, uno de ellos es la consolidación de una feliz familia y el otro... ¡están estrenando casa! "Estoy tan contenta, tan emocionada. Finalmente encontramos la casita de nuestros sueños", comenta la co-presentadora colombiana, nacida en Medellín, del *Noticiero Univision Edición Digital*, quien, acompañada de su esposo, Adrés Chacón, abrió las puertas de su nuevo hogar a ¡HOLA! para hablarnos de sus nuevas ilusiones, de cómo les ha cambiado la vida la llegada de Noah Mattia, el menor de sus hijos, nacido en agosto del 2021, y de cómo Chloé Sophia se ha convertido en hermana mayor.

“Estoy tan contenta, tan emocionada; finalmente encontramos el hogar de nuestros sueños”

—¿Cómo te sientes con este nuevo comienzo?

—Es un espacio que elegimos para los niños, para que tengan su patio para jugar. Antes de tener hijos no importaba, pero ahora es súper importante darles el mejor hogar posible. Estamos muy felices, poco a poco estamos construyendo nuestro nidito de amor con los niños y poniéndo fotografías

—¿Qué significa para ti este logro?

—La vida de Carolina cambió desde que tuve a Chloé Sophia. Antes era Carolina Sarassa, la hija, la esposa, la periodista… Ahora soy Carolina Sarassa, la mamá de Chloé y la mamá de Noah. Para mí, esta casa significa darles a mis hijos todo lo que yo no pude tener. Yo crecí en Colombia con muchísimas dificultades económicas y ahora quiero darles a ellos un hogar para que sientan que tienen su casa, que su papá y su mamá se esfuerzan por ellos.

—¿Cómo se siente tu familia en su nueva casa?

—Muy contentos. Esta casita la compramos cuando había un fuerte repunte de los bienes raíces aquí en Estados Unidos, estaba súper complicado, de hecho, nos tocó someter la oferta sin haber visto siquiera la propiedad, porque las filas eran interminables, uno llegaba a ver cualquier casa y había una docena de coches afuera. Mi papá nos acompañó en el proceso y el que era dueño de la casa nos dijo: “Tengo más ofertas sobre la mesa y son más altas que la tuya, pero la ilusión en los ojos de tu papá al ver esta casa me convenció”. Mi papá estaba más feliz que nosotros, gracias a él nos dieron la casita.

—Ahora que tienen más espacio, ¿tendrán más hijos?

—Me encantaría. Si hubiera comenzado más joven yo creo que tendría muchos hijos, porque el amor que les tengo es increíble y me llenan mucho. Ahora que Noah ya cumplió un añito veo su ropita de chiquito y pienso ‘qué pesar regalarla!’. Porque yo quiero otro bebé, pero mi esposo no, me dice: ‘Si quieres otro no será conmigo’ (risas). Yo crecí en una familia chiquita y era mi esperanza tener una familia grande.

—¿Cómo compaginas el trabajo y tus facetas de esposa y mamá?

—Pues trato de hacer de todo un poco, me levanto muy temprano, mientras todos en casa duermen yo estoy leyendo el periódico

(SIGUE)

A la izquierda, Carolina Sarassa posa junto a su marido, Andrés Chacón, y sus hijos Noah Mattia y Cloé Sophia . Debajo, una toma desde el exterior de “la casita de nuestros sueños”, como la define la orgullosa colombiana. En esta imagen, posa espectacular en una de las estancias.

"Para mí, este logro significa dar a mis hijos todo lo que yo no pude tener"

"Es un espacio que elegimos para los niños, para que tengan su patiecito, su zona para jugar". Abajo, otro aspecto del "nidito". "Valoro todo lo que tengo, cualquier cosita, por chiquita que sea", afirma Carolina Sarassa.

y salgo a trabajar. Mis papás cuidan a los niños en la mañana y yo en la tarde.

—El apoyo de tus papás ha sido primordial en esta etapa…

—Ha sido realmente increíble, yo creo que si no fuera por ellos no estaría yo pensando en más bebés. Siempre son tan buenos, se pasan de buenos, me enojo con ellos porque se pasan de buenos, quieren hacer el almuerzo, quieren limpiar. Siempre quieren ayudarnos, dicen que se sienten mal por mí porque hago muchas cosas. Yo llegué aquí, a Miami, a los 13 años, he estado en este país hace 25, pero siempre he estado con mis papás. Me he mudado a diferentes ciudades por trabajo y siempre, siempre, han venido conmigo.

—¿Extrañas Colombia?

—Yo tengo unos recuerdos muy lindos de mi niñez en Colombia, a pesar de que no había mucho dinero. Siempre seguimos las tradiciones de estar en familia; por ejemplo, en Navidad casi no había regalos, pero mi mamá abría una lata de melocotones y para mí ese es el sabor de esas fiestas.

—¿Cuál es la lección más valiosa que le darías a tus hijos?

—Yo creo que valorar todo lo que tenemos. Es lo más importante y siempre lo pienso porque aquí, Estados Unidos, es un país de oportunidades, donde hasta la persona que no tiene recursos tiene un lugar donde dormir, tiene por lo menos comida o forma de pedir ayuda, y yo viví eso cuando estaba en Colombia, y valoro todo lo que tengo, cualquier cosita, por chiquita que sea, yo la valoro.

—¿Cuáles son los sueños y metas que tienes por cumplir?

—Ahorita estoy enfocada en mis hijos y en el trabajo, con eso ya tengo mis manos súper llenas. A nivel de mamá estar más tiempo con mis hijos, estar más presente. A nivel profesional, seguir creciendo en el noticiero, me gustaría seguir escribiendo. Publiqué mi libro hace 7 años y me gustaría publicar un segundo.

—¿Algún objetivo más?

—Hacer ejercicio, sobre todo por cuidar la salud.

ARQUITECTA DE CUERPOS

La reconocida esteticista caleña nos cuenta, paso a paso, la técnica que ha desarrollado durante los últimos veinte años para moldear las figuras de las mujeres más bellas de Colombia

CENTRO DE ESTÉTICA
By
CLAUDIA LUGO

Fotos: NÉSTOR GÓMEZ

Caleña de nacimiento y graduada dos veces como esteticista, Claudia Lugo ha trabajado desde el 2003 en pro de la belleza de las mujeres colombianas. Durante estos años ha construido su marca, la cual es muy reconocida y solicitada por presentadoras, reinas, modelos y empresarias, quienes se ponen en sus manos y confían ciegamente en lo que se conoce como el 'Método Claudia Lugo'.

¿Qué técnica usas?
Son movimientos manuales aplicados sobre la piel con mucha precisión y control, combinados con tecnología de punta. Yo lo llamo 'Molding and Draining by Claudia Lugo'.

¿Cuáles son los protocolos?
El primer paso es realizar una valoración virtual o presencial a través de la cual conocemos y evaluamos a cada paciente, para posteriormente determinar un tratamiento personalizado basado en su historial clínico y personal. Tenemos tratamientos tipo shock que duran solo una semana, y otros que duran hasta dos meses o más.

Claudia ha atendido a varias reinas, entre ellas María Fernanda Aristizábal, actual Miss Colombia. También han pasado por sus manos modelos y presentadoras de televisión.

¿Cuáles son los resultados?
Mi objetivo es devolverle al cuerpo su armonía natural, moldeando la grasa localizada que lo afecta, mejorando la circulación, lo cual favorece la reducción de la celulitis. Esto permite un drenado linfático que ayuda a esculpir toda la figura (brazos, piernas, abdomen, espalda y glúteos). El resultado final es un cuerpo moldeado sin generar flacidez. Aquí buscamos elevar la autoestima y el amor propio de nuestros clientes.

No me gusta hablar de centímetros, personalmente no soy amiga de las mediciones de ese tipo, pues aquí lo importante es la proporción, ya que ningún cuerpo es igual a otro. Cada persona es única y depende de los hábitos alimenticios, la actividad física y la actitud positiva ante la vida. Nuestro objetivo es devolverles a los pacientes la armonía natural de sus cuerpos. Hay personas que no requieren perder peso, sino moldear; son dos cosas totalmente distintas. Cuando alguien viene a mi consulta buscando perder peso y crear armonía, lo que hacemos es apoyarnos con un experto en nutrición y también con entrenadores personales certificados, para trabajar en equipo y lograr los resultados.

UNA LABOR RECONOCIDA

En octubre del 2022, en el marco de los Premios al Talento y la Moda Vallecaucana, la Cámara de la Moda Vallecaucana le entregó a Claudia un reconocimiento por su brillante carrera y aporte al mundo de la belleza. Actualmente, cuenta con dos sedes, ubicadas en Cali y Bogotá. Su famoso método no es exclusivo para mujeres, sino también es usado por hombres.

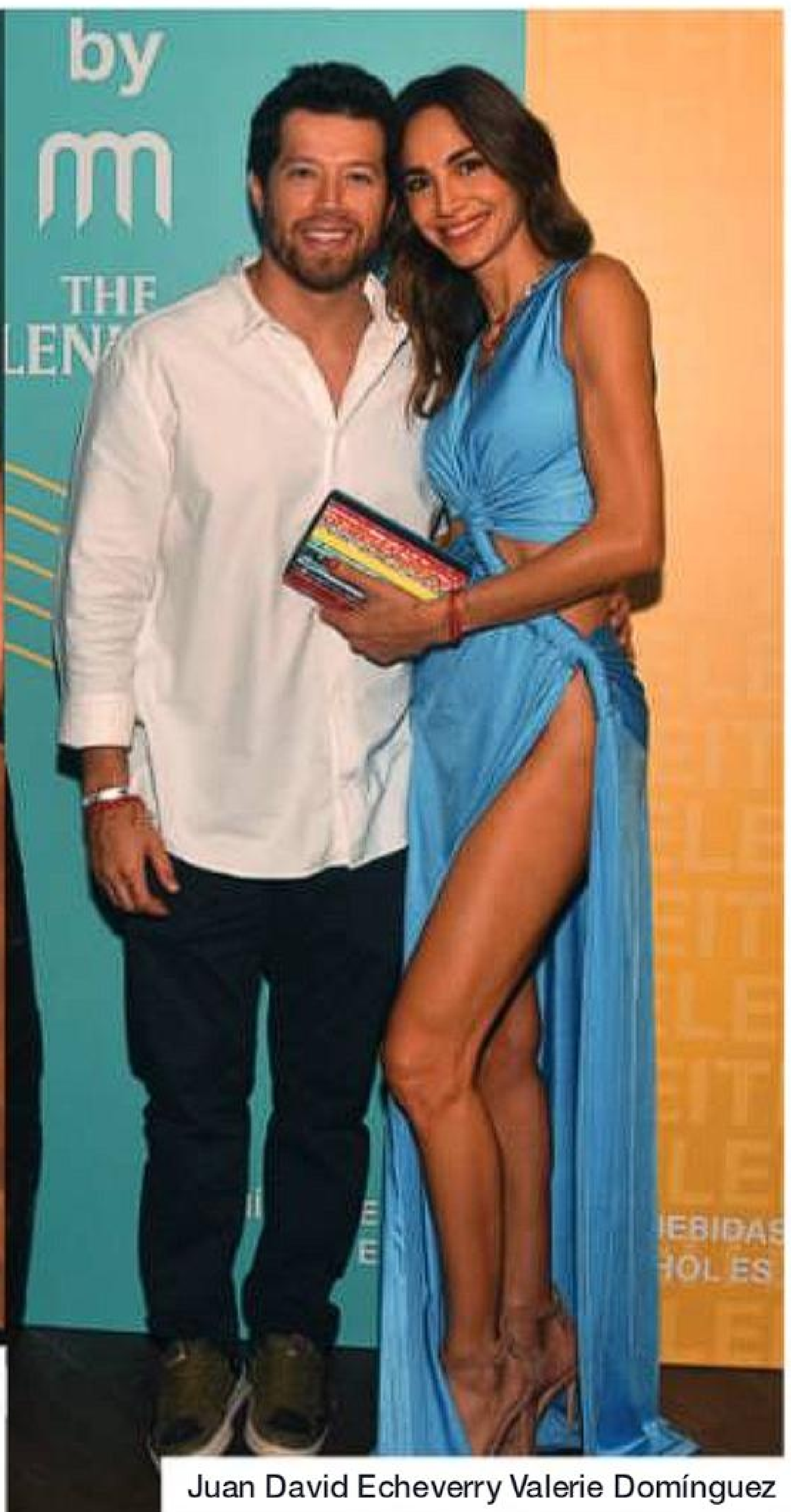
¿Tiene alguna contraindicación?
Siempre realizamos una completa valoración de acuerdo con el historial clínico y personal del paciente. Nuestra base es la organización, el profesionalismo y la seriedad. Esto me permite brindarle a cada paciente una atención personalizada orientada a mejorar su apariencia física, al tiempo que cuidamos de su salud.

MAYOR INFORMACIÓN EN:

www.claudialugospa.com
Instagram: @claudialugospa
Sede Cali: Calle 3ª n.°34-08 (segundo piso), barrio San Fernando
Tel. 316 383 5010
Sede Bogotá: Calle 108 n.° 14B-60, barrio Santa Paula. Tel. 317 869 3329

Manuel Mendoza y Diana Navas

Rocío Fernández, Eliana Turbay, Silvana Hénnesseys y Janeth Vergel


Juan David Echeverry Valerie Domínguez

SOCIEDAD ¡HOLA!

Fotos: RAFAEL POLO/AGENCIA KRONOS

UN CARNAVAL **DE SABORES**

En el reconocido restaurante Manuel Cocina, en la ciudad de Barranquilla, se ofreció una cena con The Glenlivet a la que asistieron reconocidos empresarios y celebridades del país. Durante la noche, los invitados disfrutaron de platos exquisitos y sorprendentes en los que los sabores, las texturas y el maridaje de cada preparación con The Glenlivet fueron los protagonistas y el mejor preámbulo de la fiesta del Carnaval.

Iván Mejía, Lina Cantillo, Antonio Guzmán e Ivethe Gómez

Enrique Carvajales, Astrid Lozano, María Isabel Gutiérrez y Ernesto Ritzel

Tatiana Orozco, Alfonso Herrán y Diana Hernández

Miguel Char y Rocío Fernández

Julio Oñate, Manuel Mendoza y Diana posada

LA FUERZA DE LA ARTESANÍA

Las mochilas se han convertido en un complemento perfecto para diferentes atuendos, aportando un toque de arte ancestral a cada estilo, sin dejar de lado la sofisticación

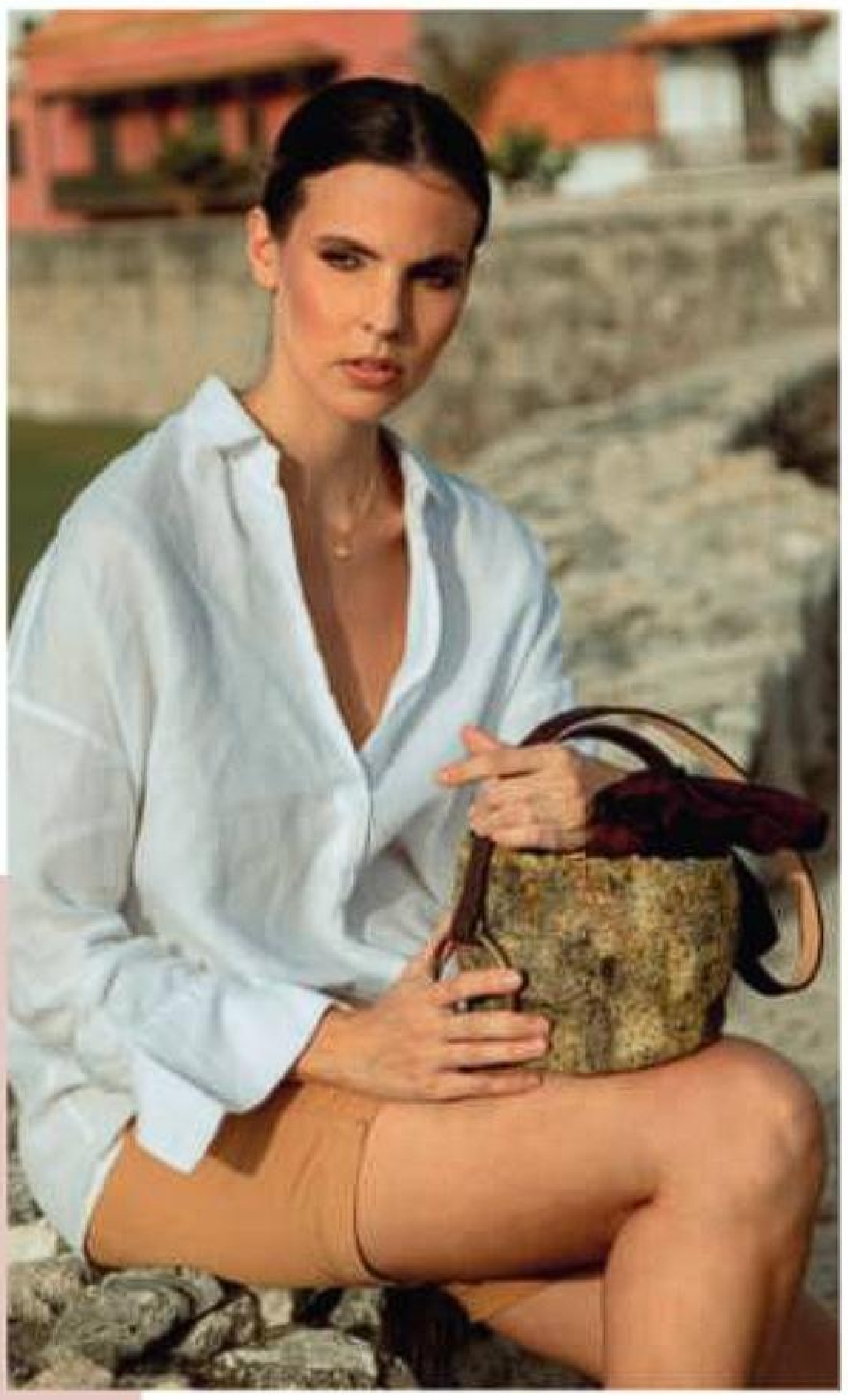
Hace poco más de veinte años, la artista y diseñadora cartagenera Claudia Akel fundó su propia marca homónima. Inicialmente, estuvo enfocada en prendas y joyas, hasta que puso toda su creatividad y diseño en la intervención de mochilas para crear piezas especiales cargadas de un valor cultural insuperable.

Cada una de sus creaciones es delicadamente elaborada a mano de manera individual e inspirada en diferentes momentos. “Las mochilas intervenidas son seleccionadas de diferentes etnias nativas como los koguis, wayuus, arhuacos, yukpas, entre otros, buscando diversidad y a la vez brindar apoyo a diferentes zonas tanto colombianas como de otros países, dado que también se trabaja con mochilas traídas del Ecuador”, asegura la diseñadora.

En cuanto a los materiales, Claudia utiliza elementos de alta calidad como el cuero genuino, el bronce macizo y la seda. Un trabajo en el que además participan numerosas madres cabeza de familia, y que ahora tiene presencia en Suiza, Asia y, por supuesto, Colombia.

Claudia Akel ha participado en diversos eventos internacionales. En abril del 2018 y el 2019 asistió a eiDesign, evento que hace parte del Milan Design Week, además de otros como el HOMI Xperimenta, feria también en la ciudad de Milán, en la cual fue galardonada como la mejor diseñadora del evento en la línea de accesorios.

“La moda colombiana se encuentra en el mejor momento de su uso, ya que no es solo lucir moda, sino llevar una cultura y tradición con nosotros. En Claudia Akel queremos destacarnos, nacional e internacionalmente, como una tendencia que lleva el color y la textura que caracterizan a cada región de nuestro país”.



ARTE A LA MANO

Las mochilas de Claudia Akel le aportan un toque chic a cada *look*, sin dejar de lado la elegancia y la comodidad. Sus piezas cuentan con diferentes diseños, colores y materiales que le aportan un valor excepcional a cada una. Puedes usarlas para la oficina, una tarde con amigas y, por supuesto, son un aliado indiscutible para viajes y paseos. “En Colombia, la moda local se ha convertido en creaciones únicas que trascienden fronteras, marcando como tendencia la tradición y lo sagrado de las comunidades indígenas. Así mismo, con nuestros diseños buscamos transformar y renovar el concepto ancestral en moda sostenible, capaz de llevar un mensaje claro sobre la historia que rodea las tradiciones colombianas”.

MAYOR
INFORMACIÓN EN:

IG @claudiaakeloficial
www.claudiaakel.com

Tania Tenorio y Thael Osorio

NUEVA **FRAGANCIA**

En días pasados, Avon presentó su nueva fragancia LovIu, elaborada con delicadas notas de frambuesas y rosas, combinadas con madera de cachemira. El evento de lanzamiento se vistió al mejor estilo Todo es Color Di Rosa, al que asistieron diversas celebridades e influenciadoras reconocidas, quienes pasaron una mañana inolvidable y, además, experimentaron la 'dulzura' del amor con una clase de repostería única.

Maritza Aristizábal y Zahira Benavides

Tatiana Castaño, Ana Harlen y Valeria Zerepp

Connie Ojeda, Jeff Salamanca y María Elvira Ramírez

Fotos: NÉSTOR GÓMEZ

Cristina Umaña y Koldo Miranda

Tuti Vargas y Daniela Díaz

Rodrigo Triana y Adrian Romero

Valentina Durán y Liche Durán

NOCHE DE PELÍCULA

Varias personalidades, entre ellas, Cristina Umaña y Tuti Vargas vistieron prendas creadas por el equipo de Acción Interna, quienes se unieron con Cinecolor para la premiere de la película *Ant-Man and the Wasp: Quantumania* conformado por personas que estuvieron o aún permanecen privadas de la libertad. El *styling* se complementó con marcas y diseñadores locales que también llevan a cabo un proceso de sostenibilidad social, promueven la inclusión y apoyan la producción local.

IMPLANTES ESTRATÉGICOS,
LO ÚLTIMO PARA UNA SONRISA DE PELÍCULA

Este innovador sistema, desarrollado en Europa, permite recobrar la funcionalidad y la estética dental en máximo 72 horas. En Colombia, la doctora Alexandra David se ha posicionado como experta en esta técnica

Lucir hoy una sonrisa sana y hermosa es más fácil de lo que antes sucedía. La tecnología se ha puesto al servicio de este campo y nacen nuevas técnicas y tratamientos como los implantes estratégicos, que permiten, en tiempo récord, que las personas recobren su dentadura. La doctora Alexandra David, especialista en Estética Dental y Rehabilitación Oral de la Universidad de Nueva York (NYU), en implantología oral y reconstructiva de la Universidad Militar (CIEO) y con estudios de ortodoncia en España, es considerada una de las profesionales con mayor experiencia en este sistema que está revolucionando el mundo de la estética dental. Ella nos cuenta los detalles de este procedimiento

¿QUÉ SON LOS IMPLANTES ESTRATÉGICOS?

Es un sistema que devuelve la función y la estética dental en periodos cortos de tiempo, porque genera un anclaje tanto en huesos estructurales de la cabeza como en huesos que no sufren reabsorción.

¿QUIÉNES LO PUEDEN UTILIZAR? ¿CUÁL ES SU PRINCIPAL VENTAJA?

Es un tratamiento que funciona para cualquier edad, tanto jóvenes como personas mayores, especialmente en personas que han sido desahuciadas implantológicamente, a quienes les dicen que no tienen ningún tipo de solución porque ya no tienen hueso, pues no hay soporte. Este sistema es ideal porque lo que yo hago es anclarlo a esos huesos que no cambian.

¿EN CUÁNTO TIEMPO SE VEN LOS RESULTADOS?

Son inmediatos. Tengo pacientes a los que les realizo todo el tratamiento en un solo día y salen con su implante y su corona, gracias a que en mi consultorio manejo escáner, laboratorio y demás procesos necesarios. En casos muy complicados, hablamos de resultados en 72 horas.

¿CÓMO ES EL PROCESO?

Lo primero que realizo con cada paciente es un diagnóstico completo, ya que prefiero analizar a la persona de manera integral, es decir, la parte funcional y estética, para saber con certeza el tratamiento que requiere, y unido a esto se da un plan de tratamiento y se programa la colocación de los implantes, se hace un escaneo digital de la boca con los mismos ya colocados para diseñar los dientes nuevos y poder ser colocados prácticamente de forma inmediata.

IMPLANTOLOGÍA ESTRATÉGICA VS. TRADICIONAL

IMPLANTOLOGÍA ESTRATÉGICA	TRADICIONAL
Permite instalar o cargar de forma inmediata con los implantes	La colocación y carga de los implantes puede tardar semanas e incluso meses
No se requieren injertos de hueso	En la mayoría de los casos es necesario injerto de hueso
Gracias a su textura lisa, no produce periimplantitis, enfermedad producida en caso de implantes tradicionales	Es posible que la persona padezca de periimplantitis, debido a la superficie del implante
Está compuesto por una sola pieza	Es combinado con varias piezas y elementos

ARMONIA DENTAL
by Dra. Alexandra David
SOLUCIONES PARA UNA SONRISA PERFECTA

Foto: NÉSTOR GÓMEZ

La doctora Alexandra David, ha logrado que el 98% de sus pacientes sean extranjeros gracias a la implantología estratégica y a la última tecnología que ella ha implementado en su clínica. Además, les brinda asesoría en hoteles, transporte y demás logística a la hora de venir a realizar el tratamiento.

ARMONIA DENTAL
by Dra. Alexandra David

MAYOR INFORMACIÓN EN:

YouTube: Armonía Dental Dra Alexandra David
Instagram: @armoniadental_col
TikTok: armoniadentalcol_
Facebook: Alexandra David Armonia Dental
Calle 93 b #17-42 Ofic. 202 Bogotá, Colombia
Contacto: +57 3142899806

CAROLINA GÓMEZ
ESTILO AL ESTADO PURO

Siendo fiel a su propio estilo, clave de su éxito, posa espectacular y nos revela detalles inéditos de su vida personal y sus proyectos

REINA, presentadora, actriz, empresaria… son tantas las facetas que tiene Carolina Gómez que hacer una introducción de ella quedaría siempre corta. Una mujer que a pesar de haber vivido fuera del país gran parte de su vida tiene la capacidad de 'esconderse' mediáticamente, y cuando decide reaparecer lo hace sin ningún problema, pues las personas la adoran, no solo por su belleza e inteligencia, sino por la sencillez y el carisma que la caracterizan.

Ahora nos sorprende con su nuevo papel de Martina Pumarejo en la serie *Ventino*, un personaje en el que una vez más muestra toda su capacidad histriónica. "Fue un papel completamente exigente que me llevó a esforzarme mucho más en mi preparación, pero que lo disfruté de principio a fin porque pude aportarle mucho y trabajarlo como ningún otro personaje que haya interpretado", nos cuenta.

—¿Con qué más nos sorprenderás este año?

—Hay muchas cosas en las que estoy trabajando y que vienen en camino. Por ahora, tuve un pequeño papel en *Los Billis*, una serie para Amazon y también la tercera temporada de *Cómo sobrevivir soltero* que filme en México; vendrá otra novela y también estamos en proceso de una película. Hay muchos proyectos que me tienen emocionada y de los cuales les iré contando.

—Hablemos de moda. ¿Cuál es tu estilo?

—Creo que ahora las personas sí están conociendo mi verdadero estilo. Antes me sentía muy encasillada en un formato señorial y elegante, pero la verdad es que soy más fresca, me encanta la ropa cómoda; soy de mucho cuero, taches, botas.

—¿Hoy, cuál es tu diseñador favorito?

—Soy fan de la moda colombiana, me considero embajadora de los diseñado-

(SIGUE)

“Atravieso por un momento de mucha felicidad y tranquilidad en mi vida. Estoy reencontrándome conmigo misma”

En la página opuesta, Carolina luce imponente con una chaqueta y corsé en cuero de Andrea Landa, falda en seda de Silvia Tcherassi y botas de Patricia Mejía, que complementa con joyas de Paula Mendoza en Malva. Sobre estas líneas, con un look compuesto por un vestido estampado de María Elena Villamil y botas de Patricia Mejía.

“Adoro el diseño colombiano y creo que las personas por fin están conociendo mi verdadero estilo, el que me identifica”

res del país, pero sobre todo me encanta y me siento muy bien representada por las creaciones de María Elena Villamil y de Andrea Landa.

—¿Dónde estás viviendo ahora mismo?

—Estoy en un triángulo entre Miami, México y Bogotá. En cada uno de estos lugares tengo una parte de mí. Yo creo que mi hogar es donde esté en ese momento. En Miami vive mi hijo y pues allá hay una conexión especial.

—Precisamente, ¿cómo está tu hijo?

—Muy bien, está en un momento muy especial y de crecimiento en su vida profesional; admiro mucho su trabajo como diseñador. Ahora somos más confidentes, soy más una guía y por ahora es él quien también me aconseja en muchas cosas de mi vida.

—¿Y el corazón cómo está? ¿Le has dado una nueva oportunidad al amor?

—Muy bien, muy tranquilo. La verdad, llevo más de un año y medio en una relación muy linda con Alex García, un empresario y productor.

—¿Trabaja en el medio?

—Es un hombre con muchos negocios, pero también es productor de algunas producciones.

—¿Cómo vas con tus otros emprendimientos?

Ahora mismo estoy enfocada en la actuación. Creo que el mucho abarca, poco aprieta, entonces quiero dedicarle todo a mi carrera. Sin embargo, debo confesar que voy a lanzar una productora que se llamará VB Ideas, donde desarrollaremos productos en los que la mujer es protagonista.

Texto y entrevista:
ÁNGELA LANDÍNEZ
@angela_landinez
Fotos: DIEGO FARELO
@diegofarelo
Asistente: @SAMUELITA
Realización y styling:
PAULA SANMIGUEL @pausan2015
Maquillaje: @LABLANCMAKEUP
CAMILA BLANCO
@LASANTIMKUP
LAURA SANTIESTEBAN
Locación: @MAMBOLATINBOG

Además de crear su propia productora, el amor tocó la puerta de su corazón hace poco más de un año

A la izquierda, aparece con un top tejido y falda en cuero de Andrea Landa y joyas de Vivi Troya. Al lado, con un *look* que identifica su estilo, sombrero estilo cordobés de Sombrerería Nates, aretes y anillos de Vivi Troya, camisa blanca de Duma&Co y top de Silvia Tcherassi. Aquí, luce un espectacular vestido fucsia con top de la diseñadora caleña María Elena Villamil que lo complementa con un cinturón de Padova, botas de Setta Aparel y sombrero cordobés de Sombrerería Nates.

Es conveniente Consultar a tu médico antes de someterte a cualquier tratamiento.

BELLEZA

REJUVENECE Rostro y cuerpo

Cuidar de nuestro cuerpo y rostro a partir de ciertas edades es básico, si queremos sentirnos y vernos bien. Pero... ¿cómo conseguimos el ansiado equilibrio entre un cuerpo escultural y una cara resplandeciente? Toma nota de los tratamientos más punteros que nos recomienda la especialista, Carmen Peñas, a la hora de regenerar nuestra piel y trabajar las arrugas a partir de ciertas edades y nunca abandones el buen estado de tu cuerpo.

Recuerda: desde los 20 a los 25 años, es ya interesante ponerse en manos de la cosmética antioxidante y regenerante. Para después, entre los 26 y los 30, recurrir a la medicina estética y regenerativa, comunmente llamada *anti-aging*. Hoy sabemos, y está más que evidenciado, que las ondas de choque y radiofrecuencia mejoran la calidad de la piel, así como la de la musculatura facial. Dos factores en los que es mejor trabajar cuanto antes para evitar, en la medida de lo posible, un proceso más notable de envejecimiento. En casa podemos trabajar con masajes, como el yoga facial, para mantener activa la musculatura de nuestro rostro, pero para ello es imprescindible contar con un tiempo diario muy necesario frente al espejo y no siempre se dispone de él.

PREVENCIÓN DE ARRUGAS

Como tratamiento más profundo y efectivo a estas edades tempranas se trabaja con baby bótox o bótox (la diferencia entre esta sutileza está en el diagnóstico, pues utilizar uno u otro dependerá de la valoración del médico que lo infiltra). Se trabaja mediante puntos estratégicos musculares que previenen la demarcación facial, así como el hundimiento del surco por la arruga. Principalmente, esta prevención se realiza en frente, entrecejo y patas de gallo (que suelen ser las primeras en marcarse), 3 gotitas bastarán para aliviar la mirada de pesadez o cansancio. En el caso de la marcación del rictus -esas arrugas gesticulares que van de la nariz a la boca, a cada lado de la comisura labial-, hay que frenar su hundimiento y marcación con un poco de plasma rico en plaquetas, ácido hialurónico o hilos tensores.

Nunca es demasiado tarde: en el caso de que la arruga esté ya formada, recomiendo someterse más asiduamente a estos tratamientos aquí mencionados. Con respecto al bótox, o toxina botulínica, necesitaríamos hacerlo cada 6 meses, mientras que el ácido hialurónico (siempre dependiendo de los volúmenes) bastaría con renovarlo una vez al año. Ahora bien, sin duda, el tratamiento estrella para difuminar lo máximo posible estas arrugas es la bioestimulación o medicina regenerativa combinada con estos dos tratamientos.

CAMBIOS DE PESO Y TALLA

Mueve tu corazón: Es importante caminar diez kilómetros al día o generar un hábito activo (pesas, sentadillas..., lo que quieras), pero quema lo que comes. Aprende también a compensar, si engordas cinco kilos en vacaciones, vuelve después a tu peso inicial. Ante la pregunta de si es posible adelgazar y prevenir arrugas, mi respuesta es que el panículo adiposo que rodea la piel, si se adelgaza mucho, no contempla discriminación sobre la zona donde esté... Así que, al igual que se adelgazan las piernas y el glúteo o el abdomen, también lo hacen la cara, el pecho o las manos. Por ello es importante que no haya pérdidas de grasa abundantes, ya que el cuerpo no distingue y la cara se aplana y se arruga. Esto, además, también podría favorecer la aparición de estrías, por pérdida de colágeno y elastina, en glúteos, abdomen y pecho. El lipofilling es el tratamiento más recomendado, y con más durabilidad, cuando se adelgaza mucho de cara. Es una cirugía ambulatoria, mínimamente invasiva que trabaja con la grasa autóloga. Es el mejor de los rellenos, pues la grasa es célula madre y portadora de todo lo bueno, minerales y proteínas, además mejora la calidad de la piel. Para mantener el resultado de todos estos tratamientos es importante comer alimentos con muchos minerales, proteínas y agua. Obviamente, evitar fumar, beber alcohol.

LOS 3 TRATAMIENTOS CLAVE

Si uno respeta los tiempos que deben pasar entre los tratamientos, y sabe que el cuerpo necesita un tiempo para regenerarse, y no abusa, jamás tendrá ningún efecto rebote... Al contrario. El respeto a la regeneración del cuerpo, que dura al menos 28 días, es clave.

▶ **PLASMA RICO EN PLAQUETAS**
Hay que hacerlo una vez al trimestre. Es el único tratamiento estético que ha evidenciado prolongar la vida celular y ralentizar el envejecimiento.

▶ **TOXINA BOTULÍNICA**
Recomendamos ponerla cada seis meses, no antes (mientras que el ácido hialurónico debería ser al meno una vez al año). Con ellos trabajamos en puntos estratégicos musculares y prevenimos la demarcación facial y el hundimiento del surco por la arruga.

▶ **RADIOFRECUENCIA**
Recomiendo una sesión mensual para trabajar la aparición de arrugas y caída muscular. Ultrasonidos y radiofrecuencias resultan muy eficaces de los 30 a los 40. En edades posteriores, para pacientes de 45 en adelante, lo que suele hacerse es combinarlos con tratamientos algo más invasivos, como mesoterapias.

Texto: CARMEN PEÑAS. Foto: GETTY IMAGES

UN LUGAR PARA SER FELIZ

En Cartagena se encuentra un exclusivo hotel donde se puede disfrutar de gastronomía de autor, espacios de relajación y un lugar para tomar el mejor café colombiano

Para nadie es un secreto que la oferta hotelera en Cartagena es innumerable, pero de lo que no cabe duda es de que uno de los complejos más destacados desde hace seis años en esa ciudad es el hotel Hyatt Regency Cartagena, que para la próxima temporada de Semana Santa y lo que viene del 2023 ofrecerá actividades, novedades y productos con la calidad y el lujo que caracterizan a esta cadena.

En cuanto a gastronomía, recientemente lanzaron la oferta de After Work, donde las personas pueden disfrutar los viernes en la tarde de platos y coctelería de autor en su restaurante Amacagua Lounge & Grill. “Se trata de un lugar muy especial con vista 360 ° de Cartagena, que ofrece un hermoso atardecer. Asimismo, todas las semanas en nuestro restaurante Kokaú ofrecemos un menú llamado ‘el especial del chef’, que resalta los sabores del Caribe colombiano”, dice Sarah Valencia, directora de ventas y mercadeo.

Sarah Valencia, directora de ventas y mercadeo.

Hyatt Regency Cartagena cuenta con 285 habitaciones, de las cuales 28 son suites y 24 residencias, todas con vista hacia el Caribe colombiano o la bahía de Bocagrande. “Somos el único hotel en la ciudad con residencias de 1, 2 y 3 cuartos. Estas cuentan con sala, cocina, comedor y balcón”. Dentro de sus servicios se destacan las tres piscinas infinitas con vista al Caribe, una para familias, otra para niños y una más para adultos. También tiene gimnasio 24 horas y el Aqoral SPA, con seis salas de tratamiento y una sala de relajación.

Finalmente, uno de los lugares más frecuentados por turistas y visitantes está ubicado en el piso 12 del hotel, donde pueden disfrutar de un Coffee Experience, pues allí se resalta la cultura, los sabores y los aromas del café colombiano. “Tenemos un equipo de baristas quienes, a través de los diferentes métodos de preparación del café, comparten con nuestros huéspedes diferentes sabores y técnicas”.

Para el 2024, Hyatt Regency Cartagena sumará 95 habitaciones, convirtiéndose en uno de los más grandes de la ciudad. Para la temporada de Semana Santa, los visitantes tendrán un 15 por ciento de descuento en su estadía, con desayuno incluido

MAYOR INFORMACIÓN EN:

Carrera 1 n.° 12-118, Cartagena, Colombia
Tel.: +57 605 694 1234
hyattregency.cartagena@hyatt.com

Hoy es un buen día para empezar

HÁBITOS PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE

Nos referimos a un conjunto de acciones y gestos que al ser integrados a nuestra cotidianidad nos ayudan a prevenir enfermedades y a mejorar de forma evidente nuestra calidad de vida.

Ejercitarnos, tener un objetivo vital y cuidar nuestra alimentación son algunas rutinas que nos ayudan a vivir mejor

Para lograr hacer cambios importantes en nuestro estilo de vida, uno de los caminos es ir paulatinamente de menos a más, empezar por pequeños cambios hasta que al sumarse unos con otros se conformen nuevas costumbres y comportamientos más saludables y gratificantes.

La percepción que el individuo tiene sobre sí mismo y sobre su entorno, la satisfacción de sus necesidades, su integración socioambiental y su bienestar serán, en gran parte, el resultado de los hábitos de vida que practique.

Siempre es un buen momento para hacer un alto y revisar nuestros sentimientos y emociones, nuestras rutinas, nuestro proyecto vital, nuestra vida.

Recuerda que tomarnos la vida con más tranquilidad y sosiego, tener claras nuestras prioridades, encontrarnos a gusto y dedicar más tiempo al ocio, a la familia y a nosotros mismos serán decisiones que aportarán beneficios de forma notable a nuestro bienestar y nuestra salud.

AUTOCUIDADO

Los hábitos de higiene personal deben ser una rutina diaria nunca abandonada y mantenida en el tiempo. Cuidar de uno mismo es una responsabilidad propia que repercute en nuestra calidad de vida

EVITAR FACTORES DE RIESGO

Es una condición muy importante para disfrutar de buena salud. El tabaquismo, las bebidas alcohólicas, el estrés, la automedicación, la vida desordenada y las alteraciones del sueño son algunos de los ejemplos. Dejar de fumar, disminuir las bebidas alcohólicas o suprimirlas, llevar una vida ordenada, no automedicarse y mejorar nuestro sueño son actitudes que nos proponemos con frecuencia en estas fechas.

ALIMENTACIÓN

La dieta, las costumbres y los hábitos dietéticos están íntimamente ligados a nuestro estado de salud y, aunque, en gran medida, estos están condicionados por factores económicos, geográficos, culturales o religiosos, una dieta beneficiosa para la salud debería estar compuesta por alimentos frescos, abundantes frutas y verduras, cereales integrales, frutos secos, pescados azules y proteínas de calidad. Y debería ser escasa en grasas saturadas, azúcares refinados y sal.

PESO

Mantener el peso adecuado es necesario para disfrutar de una buena salud. Sabemos que factores como la herencia, la composición de los tejidos corporales, el metabolismo, la vida sedentaria y la personalidad tienen gran importancia en el origen de este problema, pero la dieta alimenticia es la clave, por ello hay que tomar mejores decisiones y poner mucha atención en lo que ingerimos.

EJERCICIO FÍSICO

Procurar una vida cotidiana muy activa y acompañarla de una rutina de ejercicio se traduce en salud óptima. La OMS recomienda una actividad física aeróbica de 150 minutos a la semana. Caminar, marcha rápida, gimnasia, natación u otros deportes de baja intensidad.

BAÑOS DE SOL

Hoy, con protección solar adecuada, no debemos olvidar las bondades que siempre tuvieron los baños de sol o la helioterapia, tan beneficiosos para producir una adecuada cantidad de vitamina D3. Esta se produce en la piel por la acción directa de las radiaciones solares, y la exposición al sol es proporcional a ella. Es por esto que tomar el sol y disfutar de actividades al aire libre, representan grandes beneficios, los cuales son indispensables para los niños y la gente mayor.

CONTROLES MÉDICOS

Los cambios en los hábitos de vida, la práctica de mayor actividad física, las mejoras en la educación, los progresos en salud laboral y, sobre todo, el acceso a servicios médicos eficaces han conseguido un aumento en la esperanza de vida y calidad de la misma. Los controles médicos preventivos son muy útiles para vigilar determinadas patologías o para diagnosticar precozmente enfermedades graves. Es muy recomendable tener una relación fluida con nuestro médico y establecer periodos de revisiones acordes a nuestro historial, estilo de vida y a la etapa en que nos encontremos.

SALUD AFECTIVA

Tener algo que hacer, algo que desear, nuevas metas que alcanzar y alguien a quien amar mantienen la ilusión y retrasan el envejecimiento. Tener un propósito vital y un plan para alcanzarlo dan sentido a la existencia y la prolongan con buena actitud. Brindar y recibir afecto, estar integrado en una familia o un grupo de buenos amigos, cultivar una visión positiva de la vida, ayudar a los demás, convivir, compartir, ser tolerante y optimista, tener aficiones y cuidar de mantener la autoestima son actitudes que promueven una vida larga, saludable y también feliz.

Foto: GETTY IMAGES Texto: DR. EDUARDO JUNCO AGUADO

SONRISAS ESTÉTICAS

Con técnicas de avanzada y tecnología de punta es posible tener una dentadura rehabilitada, hermosa y funcional

Aunque aún sigue utilizándose, el diseño de sonrisa estuvo en furor durante una época y se convirtió en uno de los tratamientos más buscados por las personas. Sin embargo, muchos de ellos no se realizaron con la idoneidad y la praxis adecuadas, causando estragos no solo estéticos, sino funcionales.

Con esta problemática son muchos los pacientes que han llegado a la clínica BeSmilet en Medellín, creada en el 2019 por la doctora Daniela Betancur, experta en rehabilitación de alta complejidad, quien con un minucioso protocolo les devuelve una sonrisa natural a sus pacientes.

"En estos casos tenemos personas con problemas que van desde caries hasta una enfermedad periodontal que nos lleva a retirar esos diseños y empezar dicha rehabilitación. Debemos hacer un cambio estético, pero sin afectar la salud oral", nos cuenta.

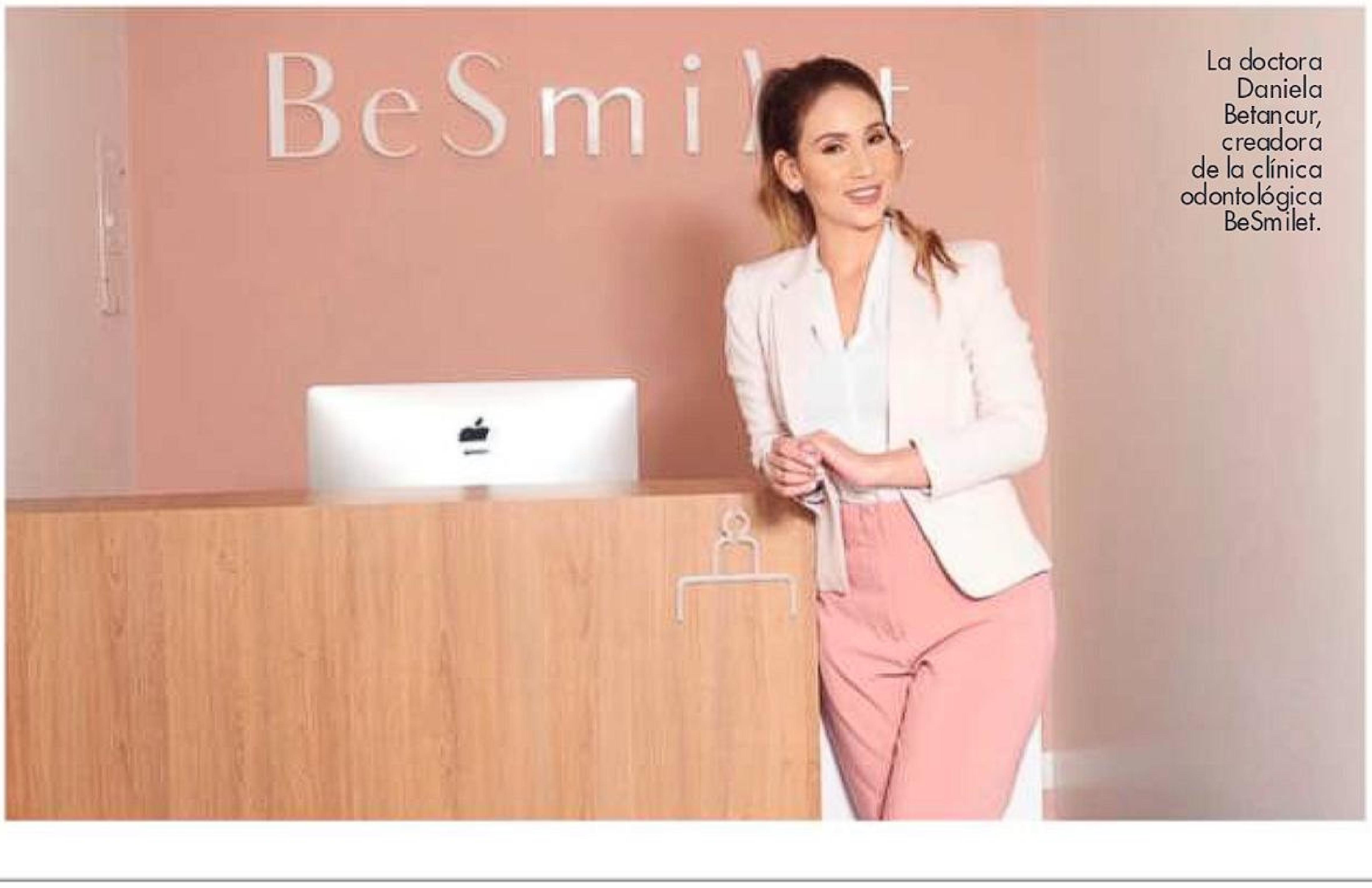
Afortunadamente, ya existen láseres más sofisticados que ayudan a realizar dichos retiros sin tener que tocar el diente y disminuyendo considerablemente la sensibilidad en comparación con una técnica convencional. "Son muchas las ventajas que nos ofrece la tecnología. Sumado a lo anterior, ya no se usan las impresiones normales, sino que ahora todo es por medio de un escáner intraoral".

Daniela no solo es una profesional en su campo, también es una mujer con una historia de vida impresionante. Fue mamá cuando iniciaba su carrera en la universidad y, lamentablemente, fue víctima de abuso intrafamiliar. Pese a todo esto, no dejó que sus sueños se truncaran y poco a poco fue saliendo adelante hasta convertirse en profesional. Hoy, después de una dura separación, nuevamente le dio una oportunidad al amor, se casó y nuevamente se convirtió en mamá, esta vez de una niña. "Tengo una familia hermosa. Mi esposo es mi socio y mi cómplice".

CONOCIMIENTO Y EXPERIENCIA PARA COLEGAS

En el 2023, la doctora Daniela le apunta a la creación de una academia donde pueda transmitirles a profesionales de esta área las técnicas y los tratamientos que ha aprendido en los últimos años. "Tengo planes de crear un centro de entrenamiento para capacitar a colegas y, así mismo, traer grandes exponentes de la odontología del extranjero para aprender de sus procedimientos y estudios".

De igual manera, quiere consolidar su clínica, pues, aunque ya cuenta con laboratorio, busca potenciarla con un centro de radiología para ofrecer un tratamiento integral.



La doctora Daniela Betancur, creadora de la clínica odontológica BeSmilet.

MAYOR INFORMACIÓN EN:

IG y facebook: @besmilet
www.besmilet.com

NEUROFITNESS

PARA LIBERAR TU MENTE DE PENSAMIENTOS Y DE EMOCIONES NEGATIVAS

Entrenar la mente para alejar los pensamientos negativos es algo que nos deberíamos proponer hacer, ya que estos nos provocan un 'desgaste mental' constante que puede ser la causa de la mayoría de nuestro malestar cotidiano

NUESTRA mente puede ser un maravilloso lugar o un infierno. Lo cierto es que, salvo que exista una patología que requiera de ayuda médica, depende de nosotros mismos 'resetear' la mente y alejar tanto los pensamientos negativos como las anticipaciones que nos causan malestar y desasosiego.

El psicólogo español Juan Carlos Álvarez Campillo, autor de *El entrenador mental* nos da cinco claves para aliarnos con nuestra propia mente.

Varias veces al día, detente diez segundos y observa en qué estás pensando. Define si es positivo o negativo, si te ayuda o te perjudica y qué emoción te produce: rabia, tristeza, alegría, ansiedad... Si el pensamiento es positivo, atesóralo, poténcialo. Si el pensamiento te produce una emoción negativa, puedes decirte: "es solo un estado de ánimo pasajero". Y sustituye ese pensamiento por otro que te produzcan buenas sensaciones. También puedes hacer algo que te guste, conversar con alguien que te hace sentirte bien, dar un paseo. Tu malestar se irá.

Pilar Conde, psicóloga y directora técnica de Clínicas Origen nos recomienda otros recursos para resetear la mente y encontrar la serenidad.

Terapia del silencio

"El silencio es terapéutico. Es recomendable darse un tiempo diario de introspección, en silencio, con nuestras reflexiones. Se puede combinar para relajar los grupos musculares sometidos a esfuerzos continuados.

Mindfulness

Su práctica diaria ayuda a calmar la mente. Practicando la conciencia y atención plena logras cambios significativos en tu cerebro. Pero es recomendable que te dejes guiar para empezar a introducirte. Conde recuerda que podemos recurrir a audio guías o a un experto.

Meditación

La meditación es muy beneficiosa para la salud mental, pero no todo el mundo logra sentarse a meditar y permanecer en silencio. Uno de los trucos es centrarse en la respiración diafragmática o abdominal, que consiste en hinchar el abdomen cuando inspiras y en desincharlo cuando expulsas el aire.

Terapia individualizada

La psicología no solo nos ayuda a resolver problemas personales, también nos facilita el desarrollo emocional, lo que ayuda a nuestro cerebro a estar en calma.

La terapia de grupo

Puede ser un buen recurso en determinadas situaciones, ya que puedes compartir tus experiencias con otras personas, por lo que el apoyo y comprensión del grupo es terapéutico en sí mismo. Además lograrás ver problemas similares a los tuyos, pero aprendiendo a generar nuevas perspectivas.

EMOCIONES EN PAPEL

La experta en entrenamiento cerebral, Catalina Hoffmann, nos comparte un método sencillo y práctico para conseguir liberar la mente de aquellas emociones que nos hacen daño.

Cuando atravesamos por un cambio importante en nuestra vida o simplemente pasamos por una racha en la que no nos sentimos motivados o creemos que todo nos sale mal, es hora de recurrir a lo que la especialista llama "el cuaderno de las emociones". "Es una técnica con la que enseñamos a nuestro cerebro a liberar todo tipo de pensamientos, sensaciones o emociones negativas".

Se trata de un ejercicio para el cual, como su nombre lo indica, necesitamos hacernos con un cuaderno de hojas en blanco, (nada de rayas o cuadrículas), en las que anotaremos aquello que requerimos calmar o eliminar de nuestra mente. Lo haremos poniendo "nombre y apellido" a la emoción o al sentimiento que estamos experimentando: "estoy triste, noto el cansancio, me siento sola, estoy furiosa, tengo miedo..." Gracias a esta práctica conoceremos mejor los motivos que nos están llevando a actuar de determinada manera, así como a descubrir las causas de nuestro malhumor o baja energía. Por un lado, cuando materializamos todo aquello que nos ronda en la cabeza, podemos dejar de repasarlas de forma obsesiva y es entonces cuando plantamos cara a esos pensamientos negativos y los reconocemos. Por otro lado, plasmarlos en papel nos ayudará a crear una nueva perspectiva sobre nuestras preocupaciones y a darnos cuenta si el asunto es realmente importante. Si está en nuestras manos la solución, lo sabremos, si no, entonces lo mejor será "pasar la página".

Foto: GETTY IMAGES

LUJO PARA EL HOGAR

Vanessa Mendoza creó V Royal Luxury Boutique, una tienda especializada en artículos provenientes de varias partes del mundo, con el objetivo de darles personalidad a los espacios de cada cliente

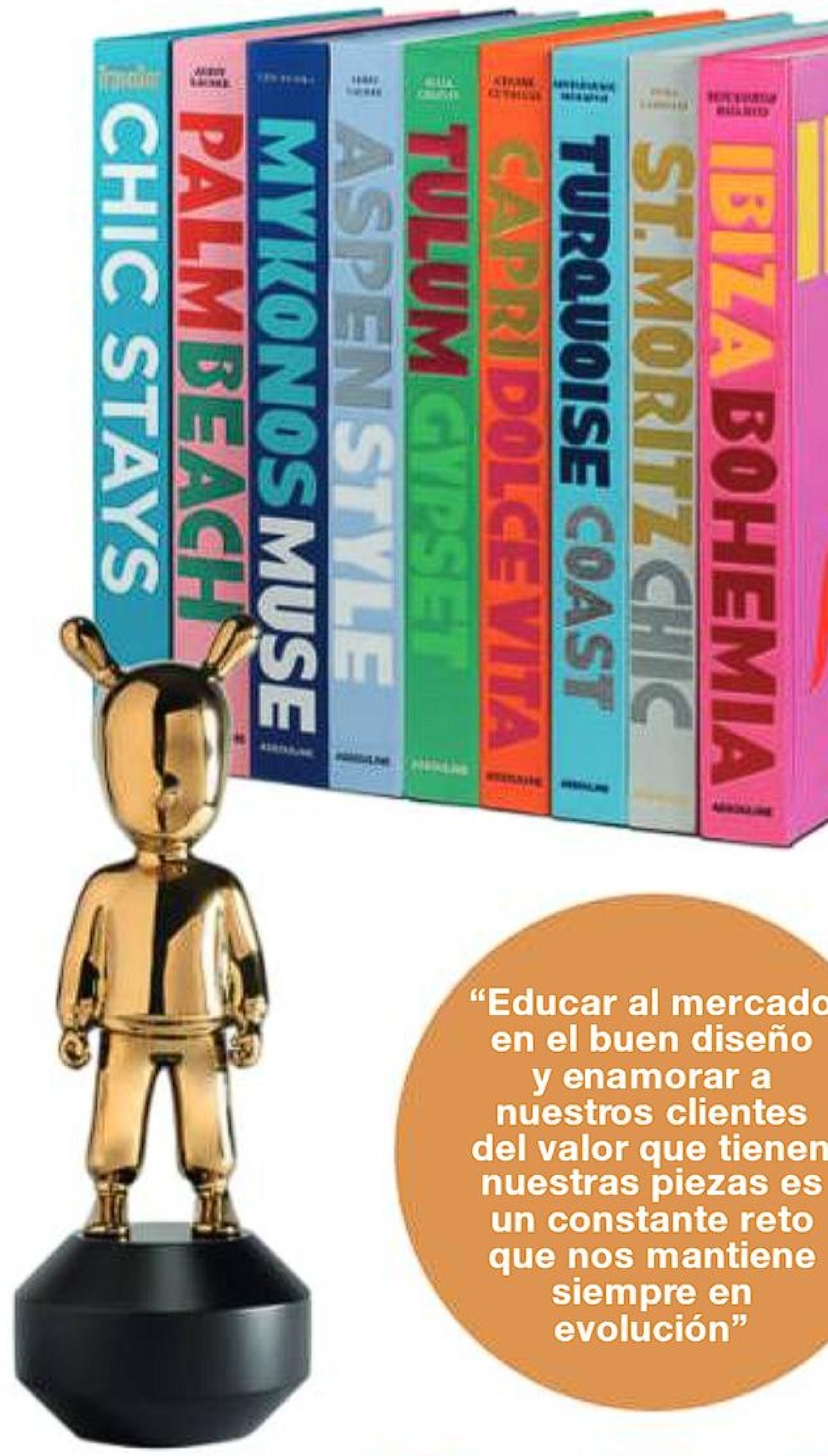
Desde pequeña, esta encantadora y hermosa mujer barranquillera ha sido una apasionada por la estética y el diseño. Hoy, Vanessa Mendoza, abogada de la Universidad Javeriana, sommelier y empresaria, es una de las embajadoras del lujo en el país.

Esta pasión, precisamente, la llevó a crear hace cinco años su propia marca de diseño y decoración conocida hoy como V Royal Luxury Boutique, con presencia en Barranquilla y Bogotá, ciudad en la que reside desde hace dieciséis años. “Desde que era una niña he sido muy sensible ante la estética que me rodea. Más adulta, en cada uno de los viajes que realizaba traía tesoros de diseño que sabía que le darían más personalidad a mi casa, y así, poco a poco, nació mi empresa”, nos cuenta.

Su gusto exquisito, energía, dinamismo y calidez la hacen mantener buenas relaciones con sus clientes, quienes la buscan para que los asesore en la decoración de los espacios de sus hogares. Ya sea para el arte en la mesa, la sala o para decorar una biblioteca. Las exclusivas piezas que trae a Colombia se encuentran cada vez más en los hogares de amantes del diseño, grandes empresarios y políticos.

Vanessa espera conocer Japón, un país que la atrae por sus trabajos en origami. Para V Royal vienen nuevas marcas, su página web, y le apunta a nuevos proyectos

Foto: NÉSTOR GÓMEZ



> **“Educar al mercado en el buen diseño y enamorar a nuestros clientes del valor que tienen nuestras piezas es un constante reto que nos mantiene siempre en evolución”**

Las marcas que Vanessa trae a su tienda V Royal han estado presentes a lo largo de los años en algunas de las más sofisticadas y elegantes salas del mundo. Lladró, Hermès, Ginori-Gucci, Saint Louis Crystal y Assouline son algunas de las firmas que representa en Colombia. “Buscamos traer a nuestras tiendas piezas únicas que en cada detalle, desde su fabricación hasta que llegan a las manos de nuestros clientes, han sido curadas, estudiadas y diseñadas por diferentes mentes creativas y grandes artistas. Vienen de distintos países de Europa: Italia, Francia, España, Alemania, y ahora una nueva marca de Grecia”.

RECOMENDACIONES DE UNA EXPERTA

Para Vanessa Mendoza, en un hogar no pueden faltar piezas decorativas que tengan un valor o un significado para las personas que lo habitan. “Me gustan los libros que nos llevan a viajes especiales, figuras decorativas y obras que reflejen un sentimiento o una pasión”. También recomienda tener vajillas para distintas ocasiones: para el día a día, un *brunch* con amigas y cenas especiales, además de floreros y candelabros que le aporten calidez a cada espacio.

MAYOR INFORMACIÓN EN:

IG @vroyal_oficial
Calle 79B n.° 7-51, Bogotá
Cra. 58 n.° 82-79, Centro Comercial Catalunya, Barranquilla

SELECCIÓN DE LUJO QUE...

¡HOLA! AMA

HOMENAJE AL SOL

Aysha Bilgrami lanzó ‘Sole’, una colección de joyas genderless que rinde homenaje al sol. Está compuesta por piezas cotidianas tanto para hombres como para mujeres, las cuales celebran el poder transformador y el significado de oportunidad y renacimiento del astro. Se destacan la espiral y los rayos solares, siluetas que se visten con nuevas tonalidades de piedras como la rubizosita y el cuarzo rutilado, en proporciones más grandes y mezclados con plata. **@ayshabilgrami**

PIEL PERFECTA

Para quienes prefieren depilarse en casa, Panasonic desarrolló esta poderosa máquina que elimina suavemente el vello de una sola pasada, en seco o húmedo, cuidando la piel de molestias o quemaduras. Con tan solo cargarla durante una hora obtiene autonomía de treinta minutos. ¿Lo mejor? Tiene varios niveles de velocidad e incluye accesorios para una mejor depilación de piernas y brazos.

EAU THERMALE
Avène
50+ SPF
LUMIÈRE BLEUE HEV
HEV BLUE LIGHT
Crème
Cream
FINI INVISIBLE
INVISIBLE FINISH
50 ml

BYE, BYE, LUZ AZUL!

AVÈNE lanzó el nuevo filtro TriAsorB™, que revoluciona los fundamentos de la fotoprotección al ofrecer la más amplia protección contra los rayos cortos UVB-UVA, los rayos largos UVA y la luz azul, responsable de acelerar el envejecimiento de la piel. El 25 por ciento de los daños celulares son causados por esta luz. Su radiación acelera el envejecimiento de la piel cada día y favorece la aparición de arrugas y manchas.
www.medipiel.com.co

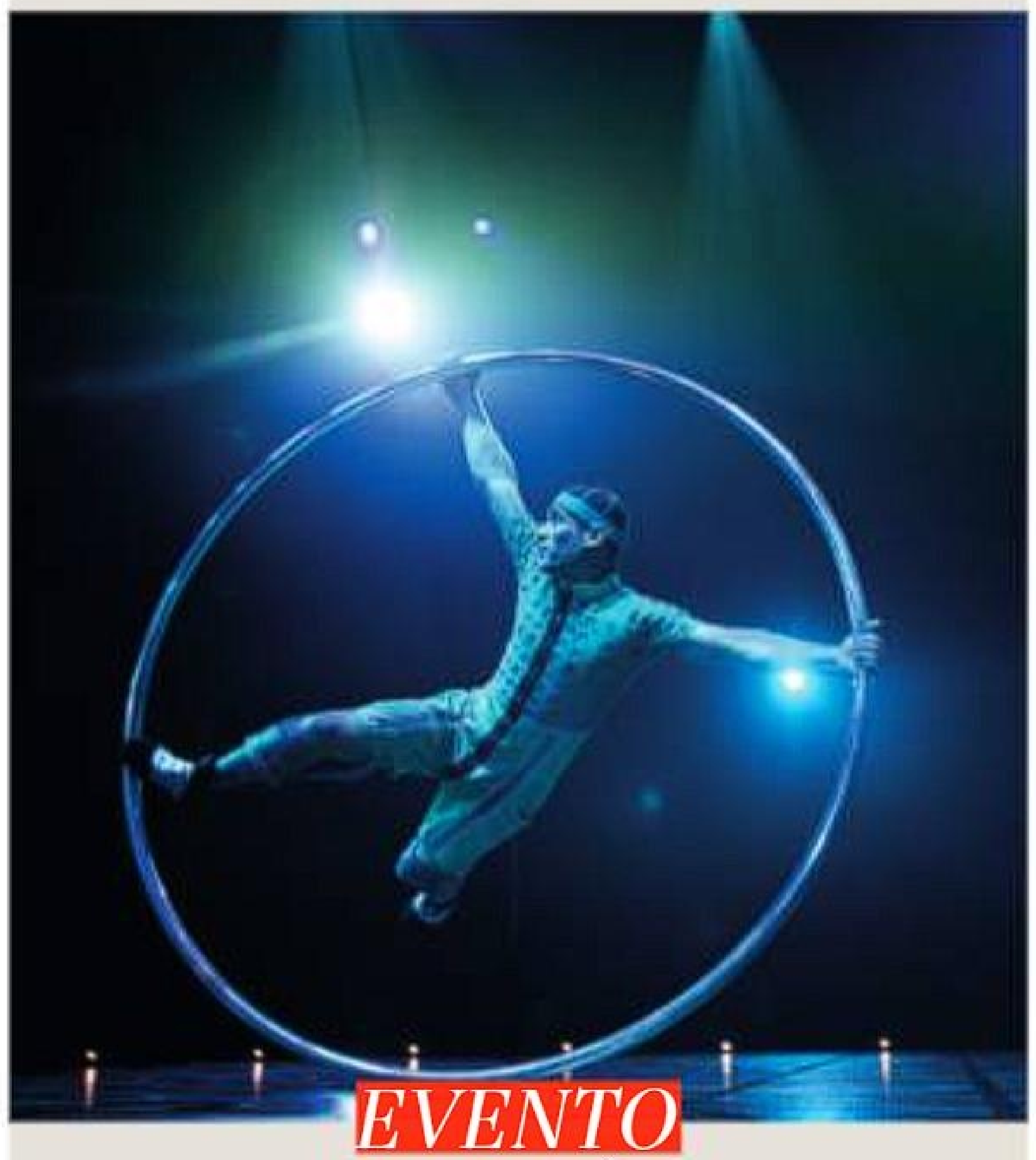
AGENDA

RESTAURANTE

DELICIOSO LUGAR

Santa Juana es un gastrobar ubicado en una casa Patrimonio Nacional de Quinta Camacho en Bogotá. Un lugar revestido por los más hermosos terciopelos, candelabros de cristal, arcos de madera y forja del año 1948, que fusiona el arte con la gastronomía. Cuenta con siete ambientes distintos, un speakeasy bar de trufa y también es una empresa de eventos empresariales y privados con servicio de catering.

@santajuana_foodbar



EVENTO

UN ESPECTÁCULO IMPERDIBLE

¡Sí, es una realidad! El reconocido Cirque du Soleil estará en Colombia del 29 de marzo al 30 de abril con ‘Bazzar’, uno de los shows más especiales de la prestigiosa compañía. Los asistentes podrán disfrutar de un evento muy diferente a los espectáculos que ha presentado en ediciones anteriores en el país, lleno de color, música, teatro y acrobacia. El lugar elegido para el Big Top Cirque Du Soleil es el Parque Salitre Mágico.
www.eticket.co

REVOLUCIÓN DEPORTIVA

Apostándoles a varios frentes de la moda y el deporte, FILA revoluciona este mercado con colecciones y productos para todas las edades, gustos y estilos

FILA, la reconocida marca italiana, pone sus ojos en Colombia y en varias de sus disciplinas deportivas con más fuerza que nunca, especialmente en el baloncesto y el tenis.

En el caso del primero, la firma europea nuevamente le apuesta a convertirse en el principal sponsor o patrocinador de la Liga Profesional de Baloncesto.

"Nuestro plan estratégico de crecimiento para los próximos cinco años, que iniciaron en septiembre, es nuevamente impulsar y aliarnos con el deporte, cosa que hemos venido haciendo de forma satisfactoria en Colombia, empezando con el baloncesto. Ahora mismo estamos patrocinando los trece equipos que forman parte de esta Liga, que retoma en abril", nos cuenta Dominique Buitrago, gerente de marca para América Latina y el Caribe.

CAMPAÑA GLOBAL CON ENFOQUE LOCAL

En los últimos días, la marca ha venido trabajando en su próxima campaña mundial, en la que, en esta oportunidad, Colombia será protagonista. "Estamos produciendo nuestra próxima campaña en este país en el que participan varios atletas colombianos. Va a ser muy lindo y se lanzará el próximo mes de marzo".

Esta campaña, dirigida a los consumidores de FILA de todas las edades, está enfocada en mostrar el ADN de la más importante marca deportiva italiana de moda, además de su historia con el deporte, y a donde van ahora con el tenis, el baloncesto y finalmente el fútbol, donde tendrán una importante presencia a finales de este año.

ALEJANDRO FALLA, NUEVO INTEGRANTE DE LA FAMILIA

En lo que se refiere al tenis, FILA llega pisando fuerte de la mano de uno de los grandes embajadores de este deporte en el país. Se trata de Alejandro Falla, quien será imagen de la marca. "Desde el año pasado veníamos trabajando con él en una propuesta para que fuera la imagen de la marca en Colombia, no solo por su gran trayectoria, sino por el reconocimiento a nivel nacional y el destacado trabajo que está haciendo a través del Centro de Alto Rendimiento que desarrolló en Llanogrande, Medellín, donde trabaja con niños y jóvenes buscando profesionalizar este deporte", agrega.

Falla les ayuda a identificar figuras jóvenes que puedan ser promesas del tenis en Colombia, y además su trabajo es fundamental en el crecimiento y posicionamiento del pádel, otro deporte al que FILA le apuesta en grande a nivel nacional.

El Destination FILA Latin que se realizará a finales del año podría también tener sede en Medellín

MAYOR INFORMACIÓN EN:

www.filalatin.com

UN MENÚ DELICIOSO Y NUTRITIVO

Proponemos empezar por una ensalada de legumbres ricas en fibra; seguimos con una buena ración de proteínas y terminamos con un postre de frutas que nos podríamos permitir de vez en cuando

ENSALA DE HABITAS, JAMÓN SERRANO Y QUESO

INGREDIENTES (para 4 personas)
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 mins
• 400 g de habitas congeladas • 150 g de trocitos de jamón serrano • 380 g de pimientos asados en tiras • 200 g de queso manchego • 1 cebolla morada cortada fina • almendras con piel • perejil y menta, lavadas, secas y troceadas
Para la vinagreta: • 6 cuchs. de aceite de oliva virgen extra • 1 cuch. de miel • 2 cuchs. de vinagre de jerez (o de manzana) • sal y pimienta al gusto.

ELABORACIÓN

Pon a hervir, en una cacerola, agua con un poco de sal y echa las habitas congeladas directamente; deja que se cuezan el tiempo que indique el fabricante.

Escurre y retira la piel. Reserva.

En una sartén, sin nada de aceite, pon las almendras y tuesta a fuego medio alto hasta que se doren. Retira y lamínalas.

Saltea el jamón con un poco de aceite de oliva virgen extra, hasta que lo notes crujiente.

Prepara la vinagreta mezclando todos los ingredientes, bate muy bien hasta emulsionar y reserva en la nevera.

Ahora, corta el queso manchego en láminas finas.

En un *bowl*, pon todos los ingredientes de la ensalada menos el queso manchego y las almendras. Riega con la vinagreta y mezcla con cuidado.

Pasa la ensalada a un plato o fuente y agrega el queso manchego. Por último, espolvorea con las almendras fileteadas.

SOLOMILLO DE CERDO IBÉRICO

INGREDIENTES (para 4 personas)
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 50 mins.
• 1 kg de solomillo de cerdo • aceite de oliva virgen extra •1 copa de vino blanco seco • sal y pimienta al gusto • un pellizco de ajo en polvo • 1 ramita de romero fresco y otra de tomillo fresco • 1 cucharada cafetera de hierbas finas o provenzales • 800 g de papas baby con piel, bien lavadas • 4 manzanas pequeñas lavadas y cortadas por la mitad • 1cebolla • 8 dátiles.

ELABORACIÓN
Lava y seca las ramitas de romero y tomillo y pícalas finamente. En la misma tabla, agrega las hierbas provenzales, el ajo en polvo y salpimienta al gusto. Mezcla todo y déjalo en la tabla. Reserva. Pon una sartén al fuego medio-alto y vierte una cucharada de aceite de oliva virgen extra para sellar el solomillo por todos sus lados. La carne tiene que quedar dorada. Una vez lista, retira la carne y ponla en la tabla sobre la mezcla de hierbas y comienza a girar presionando bien de manera que logre impregnarse y cubrir toda la carne. Pon el solomillo en una bandeja de horno y alrededor pon las papas, la cebolla en gajos gruesos, las manzanas cortadas por la mitad y los dátiles. Salpimienta al gusto y riega con un chorro de aceite de oliva. Lleva al horno, precalentado a 190 ºC y deja 10 minutos. Agrega el vino blanco, deja 20 minutos más y, a mitad de cocción, mezcla todo menos la carne, que regarás después con su propio jugo.

APUNTES DEL CHEF

Para congelar el plátano, quítale la piel y corta en rodajas. Ponlas en una bolsa de plástico para congelador y mételo en este tres horas

SMOOTHIE DE FRUTOS ROJOS Y PLÁTANO

INGREDIENTES (para 8 personas)
TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos + tiempo de congelado

- 1/2 taza de leche de almendras
- 1/2 taza de yogur griego
- 1 plátano congelado en rodajas
- 1 taza de frutos rojos variados congelados
- 2 cucharadas de azúcar moreno clara
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete.

Decoración:

- 1 plátano cortado en rodajas
- ½ taza de frutos rojos variados
- 2 cucharadas de granola
- 2 cucharadas de coco rallado
- hojas de menta fresca.

ELABORACIÓN

En una licuadora, pon todos los ingredientes, salvo los de la decoración. Tritura hasta que notes una mezcla cremosa. Si ves que le hace falta más líquido, agrégale un poco más de leche de almendras.

En un par de boles, reparte en cantidades iguales el smoothie. Por encima, reparte las rodajas de plátano, los frutos rojos, la granola y el coco rallado. Decora con hojas de menta.

Fotos-realización: JUAN Y MARIANA NAZÁBAL.

LAS 'DULCES' TENDENCIAS PARA ESTE AÑO

El Baileys Treat Report 2023 presenta las últimas tendencias en el mundo de la repostería y los antojos.

Cada año, Morgaine Gaye, futuróloga de gastronomía, identifica las principales tendencias y pronósticos globales con el fin de inspirar a reposteros para que con sus creaciones se unan a estos movimientos culturales.

"Analizo la moda, el diseño y las tendencias sociales y sigo muy de cerca las tendencias desde Asia hasta las costas de América y Europa", señala Gaye.

Y aunque las tendencias son universales, cada país aborda y se adapta de maneras diferentes a estas. Por supuesto, Colombia no es la excepción y los reposteros locales salen de su zona de confort para crear postres innovadores.

Lucho Kooc, embajador de Baileys y representante de este reporte desde Colombia, aporta su conocimiento aterrizando las tendencias globales al contexto local: "En el mercado colombiano la repostería y pastelería toman cada vez más fuerza para los consumidores. Cuando estas tendencias se acoplan a nuestra cadena de valor, las personas conocen nuevas preparaciones y las hacen parte de su día a día".

BAILEYS
The ORIGINAL
Irish Cream

WWW.DISFRUTA-DE-UN-CONSUMO-RESPONSABLE.COM | 17°

BAILEYS
The ORIGINAL
Irish Cream

DELICIAS QUE SE IMPONEN

En este reporte se encuentran temáticas, décadas, países y culturas de distinta índole. Estas son las diez tendencias del Baileys Treat Report 2023:

Lilacs in bloom: El color morado estará por todas partes en el 2023. No solo se verá en la moda y el diseño, sino también en diferentes platos.

A Rosy Glow: Las rosas tendrán un papel protagonista en los paladares. Se verán delicados pétalos en preparaciones.

Perfect Parfait: Este postre clásico y 'retro' tendrá un nuevo giro.

Bitesize Delights: Este año, todo gira en torno a porciones más pequeñas y manejables: pequeños bocados de delicias que no dejen sensaciones de excesos.

Blue Sky Thinking: Un cielo azul nos hace sentir conectados con el planeta y con todos los que lo habitamos.

Reinventing The Wheel: Ya hemos probado el 'cronut' (mezcla entre Croissant y Donut); la 'cremella', y ahora llega la última tendencia gastronómica viral: el 'Supreme'.

Leche Love: Este año se suma un componente esencial para finalizaciones y acompañamientos: la leche frita.

80's Nostalgia: Su particular personalidad retro se verá reflejada en postres con componentes de chicle y caramelo.

Campfire Vibes: Se trata de pasar un rato con amigos, contemplando las llamas mientras el humo se difumina en el aire de la mano de un antojo único.

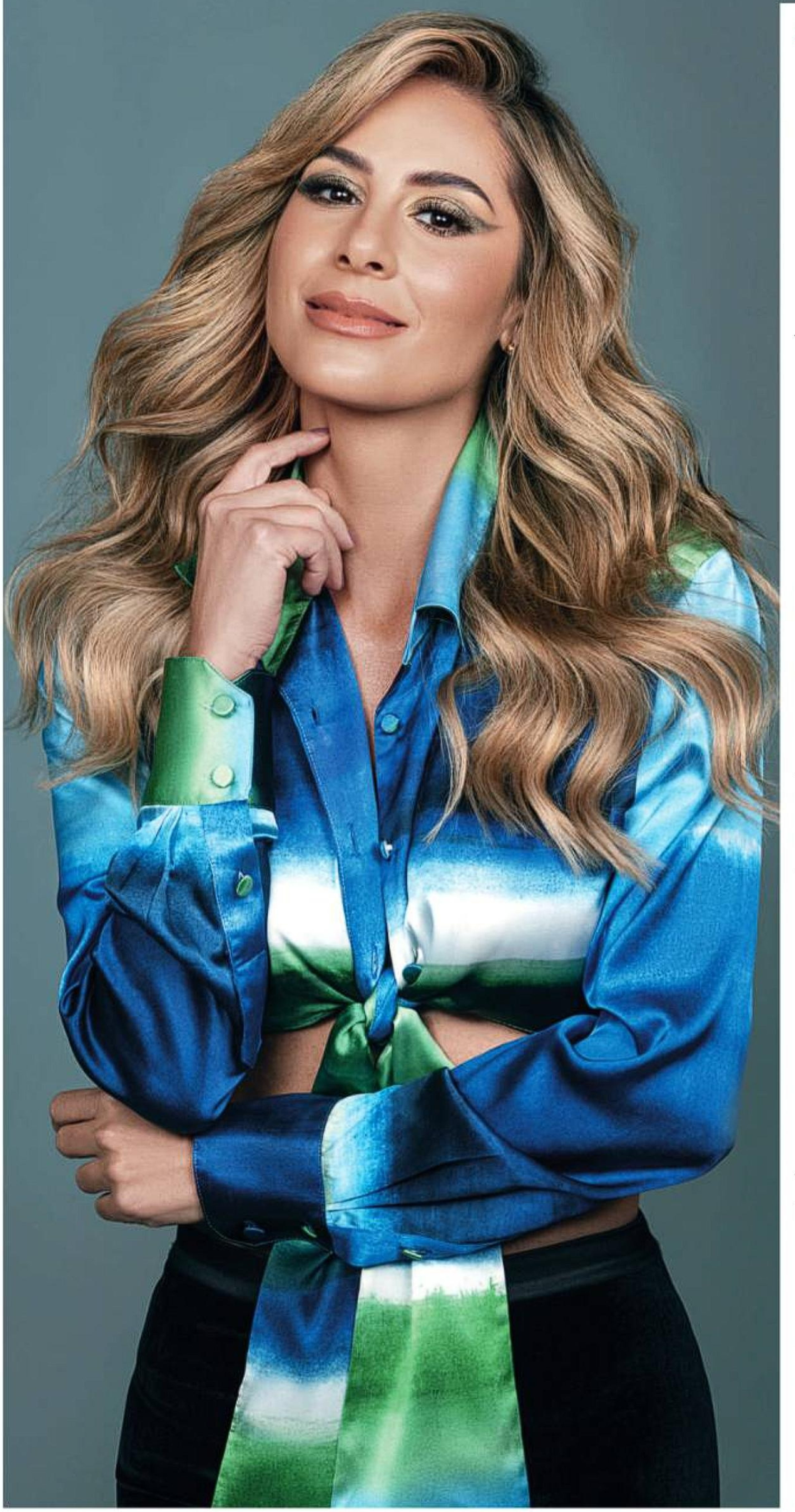
MAYOR INFORMACIÓN EN:

Instagram: IG @baileys.col / www.baileys.com/es-co/treat-report-2023/
Podrán compartir nuevas recetas usando #AntójateConBaileys.

DIAGEO
*PRODUCTO NO APTO PARA MENORES DE EDAD.
TE INVITA A DISFRUTAR CON RESPONSABILIDAD. EL EXCESO DE ALCOHOL ES PERJUDICIAL PARA LA SALUD. PROHÍBASE EL EXPENDIO DE BEBIDAS EMBRIAGANTES A MENORES DE EDAD.
BAILEYS 17% VOL.
18+ PROHIBIDO REENVIAR A MENORES

MEDIA HORA CON

CAROLINA SOTO



La hermosa presentadora suma un nuevo rol a su vida, el de empresaria en el mundo de la belleza, donde se estrena con el lanzamiento de un producto para los ojos

—Antes que nada, ¿cómo está tu familia?

—Todo está muy bien, afortunadamente. Valentino ya cumplió seis años y Violetta, cinco.

—¿Cómo los describes?

—Son muy cariñosos. Han tenido la fortuna de tener unos papás muy presentes. Valentino es un niño muy noble, tranquilo y juicioso. Violetta es más expresiva, auténtica y divertida. Son muy diferentes, cada uno tiene su personalidad.

—¿Qué te enamora de ser mamá?

—Es maravilloso cómo todos los días los hijos te enseñan algo y te sorprenden con diferentes actividades y cosas. La vida en una casa con niños es muy diferente porque siempre hay algo que hacer, siempre tienen algo que contar.

—¿Qué valores les enseñan?

—La honestidad, primero que todo, y me gusta que siempre estén con los pies en la tierra, que sean unos niños humildes y les guste ayudar a los demás. También buscamos que sean disciplinados y responsables, entonces en la casa tienen varias tareas que deben desarrollar para que se vayan acostumbrando a que hay que colaborar en todo.

—¿Han pensado en tener otro hijo?

No, no tenemos planes de tener más hijos; incluso mi esposo ya está operado.

—Este año se cumplen 9 años de la partida de tu hermanita. ¿Cómo has trabajado en este duelo?

—En un proceso de duelo todos los días se avanza y, sí, han sido años muy difíciles desde que mi hermanita se fue, pero también siento que ha sido un tiempo de mucho aprendizaje y de entender y aprender a vivir sin ella físicamente; sentirla como en otro plano. Para toda nuestra familia fue muy duro la partida de ella, pero nos ayudó a estar más unidos. Por eso, cada día, cuando abro los ojos y me levanto decido vivirlo intensamente, porque la vida es un suspiro.

—¿Con qué proyectos nos sorprenderás en el 2023?

—Inicié con una colaboración que estoy haciendo con Cejas Catalina Jaramillo. Sacamos tres lápices delineadores en barra que también sirven como sombras y con los colores que están en tendencia: verde oliva, ocre y bronce.

—¿Qué significa el maquillaje en tu vida?

—El maquillaje siempre me ha gustado, inclusive hace muchos años tomé diferentes cursos y talleres, una pasión que heredé de mi mamá, a quien le encanta también arreglarse y maquillarse.

—Como referente de belleza, ¿cuál es tu mejor consejo para cuidarse?

—Hay que desmaquillarse todos los días y lavar la cara. Aplicar diferentes cremitas hidratantes, humectantes y sueritos ayuda a la piel, y también el contorno de ojos, que no puede faltar.

—¿Por qué decidiste trabajar en colaboración con Catalina Jaramillo?

—Conozco a Cata hace como diez años, aproximadamente, me encanta todo lo que saca para las cejas, la piel y el maquillaje, y un día le di la idea de que sacara su mismo producto, pero en delineador líquido, y fue ella quien me dijo “saquémoslo juntas”.

Texto: ÁNGELA LANDÍNEZ O.
Foto: HERNÁN PUENTES
Realizacion: PAULA SANMIGUEL
Vestuario: SILVIA TCHERASSI

DESCUBRE

PRÉMIUM

TU SIGUIENTE NIVEL

Suscríbete hoy a **EL TIEMPO** y encuentra
un nuevo nivel de información con todo nuestro

CONTENIDO PRÉMIUM

Disfruta de **INVESTIGACIONES**, **EXCLUSIVAS**, **PRIMICIAS**
y **ENTREVISTAS** con la profundidad, análisis y calidad
del equipo periodístico más premiado de Colombia.

¡Escanea el código y vuélvete PRÉMIUM!

EL TIEMPO
Los hechos como son

int.cartier.com

TANK FRANÇAISE

Cartier

Boutique Cartier Bogotá Cl. 84A #11-50 - TEL +57 601 6224730 y distribuidores autorizados Andre Laurent, Gustavo Giraldo, Joyería Bauer,
Le Sentier, Radri, Royal A

Si descargaste esta revista de otro sitio que no es
JAROCHOS en Telegram
te estan engañando y están robando el trabajo de nuestros Uploaders

NO te dejes engañar por personas que solo bajan y resuben nuestras revistas/periódicos
En el JAROCHOS original, tenemos miles de revistas diarias, periodicos nacionales e internacionales, series, películas, libros, comics y mucho mucho más

El único y original JAROCHOS lo puedes accesar en TELEGRAM a través del Grupo

@PurgatorioJarochos
https://t.me/purgatoriojarochos